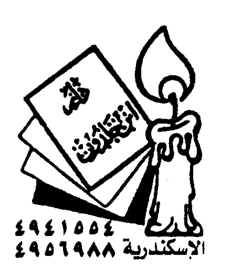
موسوعة الأسرة في الطهى

إعداد

أمانى حسين



موسوعة الأسرة
في
الطهي

أهداء

عن الأسوة الحسنة محمد ﷺ أنه قال :

" اللهم أطعمت وأسقيت وأفنيت (أي ملكت المال وغيره)
وهديت وأحييت فلك الحمد علي ما أعطيت "

صدق رسول الله صلي الله عليه وسلم



المقدمة

لاشى أكثر أعزاء ، وأكثر تحريكاً للشهيه من رائحة طعام جيد الطهى .

وسواء أكنت خبيرة أو مبتدئة فى صناعة الطهى الجيد فإن هذا الكتاب يفى بالغرض لأى فتاة تريد طهى جيد لتسعد أسرتها وأصدقائها.

ومن حسن حظك الآن توافر الأجهزة الحديثة كالخلاطات واجهزة الافران الصغيرة التى توفر وتسهل على كل امرأة الكثير من الوقت والجهد لاتقان الطعام الشهى الجيد الصنع .

وقد نهانا الله ورسوله الكريم عن عدم الاسراف فى الطعام حيث قال تعالى : «كلواً واشربوا ولا تسرفوا انه لايحب المسرفين »

صدق الله العظيم

كذلك قال الرسول الكريم محمد (ﷺ)

بألا يأكل الاكل حاراً أو يأكل وهو متكئاً حتى لانرهق المعدة بالطعام الكثير أو الحار ولابد من الاعتدال فى المأكل والمشرب حتى تدوم علينا نعمة الصحة وسلامة الجهاز الهضمى .

واخيراً :

أقدم لكى أكلات شرقية متنوعة وشهيه ولكى حرية الاختيار بالإعداد السليم للوجبات المختلفة وكذلك الفتيامينات الضرورية واللازمة وأيضا طرق حفظ وتجميد لبعض المأكولات وأيضا طرق مختصرة لعمل المربات والمشروبات اللذيذة فلكى حرية الاختيار فيما يناسب ذوقك

(والله الموفق)

المعدة

فيتامينات مهمة في طعامك

نوع الفيتامين	الأمراض المتسببه من فقدانه	وجوده
A	التهاب الجلد المخاطي	الزبد - البيض - اللبن - الخضروات - الجزر - زيت السمك .
B	أمراض الجهاز العصبي	القمح - الكبد - الفواكه - الخبز الاسود - الخضروات .
C	ضعف العضلات - تخلخل الاسنان - خفقان في القلب .	الموالح - الليمون - البصل .
D	أمراض العظام - وقلة الكاليسوم في الجسم	الزبد - صفار البيض - زيت السمك - اللبن .
E	عند الاناث : صعوبة الحمل الدوخه - آلام العظام عند الذكور : العقم .	الخضروات - الكبد - اللبن - صفار البيض - زيت السمك - الخميرة البيرة - البيض .
H	ضعف الشهية - والتعب .	الكبد - الخضروات الخضراء - البطاطس .

معلومات تهمك

إليكى سيدتى بعض المعلومات الهامة فى طرق حفظ الأطعمة:

أولا : عن اللبن والزبد :

راعى عند وضع الزبد أن يوضع بعيداً عن الأطعمة لأنها تمتص الروائح المختلفة أما اللبن فلابد من غليه مباشرة لقتل الجراثيم مع مراعاة عدم وضعه فى الفريزر لانه يتكتل .

ثانيا : عن الخبز :

إذا أردتى وضعه فى الفريزر فلابد أن يكون فى كيس من النايلون ثم يوضع فى الفرن عند الحاجة ولابد أن يكون خالى من التعفن .

ثالثا : عن الخضروات :

كلما كانت طازجة كانت أفضل للصحة العامة مثل طرق حفظ القرع والخيار والفلفل فى الثلاجة لاتزيد مدتهم عن أربع أيام فقط والأعشاب مثل النعناع والبقدونس فيقطع ويوضع فى أكياس نايلون مملوءة بالهواء حتى تعيش مدة أطول فى الثلاجة .

رابعا : البيض والجبن :

أحضرى اناء وضعى به البيض فإذا طفا فوق سطح الماء فإنه غير صالح للاستعمال أما إذا لم يطفو فهو سليم وعند تجميده فلابد من فصل البياض عن الصفار مع ذرة ملح .

خامسا : عن الدواجن :

لابد من ملاحظة أن تكون ريشها ناعم وكثيف وجلدها أبيض

وصدرها متماسك فهى تدل بذلك على أنها صالحة للطعام ويفضل ذبحها قبل طهيها بـ ١٢ ساعة على الأقل .

سادسا : عن اللحوم :

لابد من تقطيعها حسب الرغبة ووضعها فى أكياس نايلون فى الفريزر وإن كنتى ترغبى فى إعدادها فلابد من تركها تفك بدون إضافة ماء لان الماء يفقدها كثير من قيمتها الغذائية .

سابعا : عن الأسماك :

تأكدى من أن السمك عيناه لامعتان وخياشيمه حمراء وزعانفه صلبة وجلده املس ، إذا كنتى ترغبى فى وضعه بالثلاجة فلابد من تنظيف أحشائه مع وضع الملح ويكون صالح لمدة يومين فى الثلاجة .

ثامنا : عن الفاكهة :

من الضرورى أن تختارى الفاكهة الطازجة كذلك إذا كانت ناقصة النضج فأحفظيها فى أكياس من الورق ولاحظى أن توضع خارج الثلاجة حتى يتم نضجها ولابد أن تكون المدة قليلة لحفظ الفاكهة لانها كلما كانت طازجة كلما كان أفضل واحذرى أن تضعى الموز فى الثلاجة لانه سريع فى إفقاد قيمته وتغيير لونه إلى السواد وهذا غير مستحب .

أخيراً :

أرجو أن أكون قد أعطيتك قدراً ضئيلاً من المعلومات الهامة لتراعى الحذر فى إختيار ووضع اشياءك .

- تنظيف مبشرة الليمون بواسطة فرشاة جافة للتخلص من قطع الليمون الملتصقة بها .

- لكى لايتغير لون الفاكهة ، تقطع بسكين غير قابلة للصدأ ، مع رش بعض من عصير الليمون على شرائح الفاكهة .

- لتسهيل تقطيع النعناع يرش عليه قليل من سكر البودرة كما يجب ازالة بقايا البرتقال المبشوره من المبشرة بواسطة فرشاة .

- لتدفئة العسل يوضع الإناء الحلوى له فى وعاء كبير به ماء ساخن ويترك فيه لبضع دقائق قبل الاستخدام حتى يصبح سهل الصب

- لنزع قشرة الخوخ الطازج يوضع فى ماء مغلى لمدة ٣٠ دقيقة ثم يرفع من الماء وينزع قشرته بسهولة .

- يرش قليل من عصير الليمون فوق شرائح الكمثرى حتى لايتغير لونها.

ترتيب المائدة

عند إعداد ترتيب المائدة لابد من إختيار الأصناف حسب الذوق العام لكل أسرة مع مراعاة الترتيب السليم والنظام والسرعة وتراعى الآتى:

السلطات :

وهى مشهيات المائدة مثل السلطة الخضراء ، بعض انواع من المخللات وغير ذلك لفتح الشهية .

الشوربة :

من الاصناف الضرورية فى إعداد المائدة وتقدم ساخنة .

اللحوم :

تقدم أيضا فى أطباق الخضر مثل : البفتيك أو الحمام المشوى أو الدجاج المشوى والمحمر .

الأسماك :

تقدم حسب ذوق ورغبة كل ضيف فهى إما مقلية أو فى الفرن أو مشوية وتقدم فى اطباق مزخرفة بالبقدونس والبطاطس لتعطى منظر جميل للطبق .

الحلو :

مثل أنواع الحلويات المختلفة أو البودنج ولابد من زخرفتها مع بعض انواع مختلفة من الفاكهة .

المشروبات :

تقدم مشروبات مثلجة على المائدة مثل عصير الليمون الغنى

بالفتيامينات الضرورية للجسم .

أخيراً :

يقدم فنجان من الشاى أو القهوة حسب رغبة كل فرد وبذلك تكونى وفقتى فى ترتيب وإعداد المائدة مع مراعاة النظام والدقة فى وضع الأشياء .



المخدرات

مخلل الخيار

المقادير :

- كيلو خيار
- نصف كوب ماء مملح
- قليل من الخل

الطريقة :

١- يوضع الخيار سليماً أو يقطع حسب الرغبة فى برطمان مع إضافة المحلول الملحى والخل ويغطى جيداً حتى ينضج .

البصل المخلل

يفضل البصر الصغير يوضع فى إناء به ماء حتى يصفر ثم يوضع فى البرطمان حيث يضاف إليه الخل ويغطى.

الليمون السريع

يسلق الليمون فى ماء ثم ينقع فى ماء بارد لمدة يومين مع تغيير الماء لازالة المرارة ثم تستكمل بعصير الليمون ويستعمل.

مخلل الليمون بالعُصفر

المقادير :

- كيلو ليمون
- نصف كوب من العصفر مع حبة البركة
- نصف كوب ملح
- مع ربع كوب عصير ليمون

الطريقة :

١- يغسل الليمون وتشق الواحدة إلى أُربع أُجزاء .

٢- يخلط العصفر وحبة البركة مع الملح .

٣- يحشى الليمون ويرص فى برطمان مع الضغط جيداً.

٤- يوضع عصير ربع كوب ليمون مركز على الوجه .

٥- يغطى البرطمان ويترك حتى يصفر لونه ويطرى .

مخلل الزيتون

المقادير:

- كيلو زيتون أخضر
- نصف كيلو ليمون
- نصف كوب ملح

الطريقة:

١ - تشق كل زيتونة بخط مستقيم لاينفصل.

٢ - ينقع فى الماء لمدة يومين مع تغيير الماء بإستمرار.

٣ - ثم يوضع فى برطمان مع التبادل بالليمون ويغطى بالفلفل.

٤ - يغطى الزيتون بمحلول ملحى ويترك لمدة اسبوع ثم تضاف إليه بعد ذلك ملعقتين كبيرتان من الملح ثم يغطى مرة أخرى ويترك حتى يصفر لونه .

مخلل اللفت

المقادير:

- كيلو لفت
- نصف كوب ملح
- عدد واحد بنجرة

الطريقة:

١ - يقطع اللفت قطع صغيرة ويوضع فى برطمان .

٢ - يغطى بالمحلول مع تقطيع البنجرة قطع صغيرة ويترك حتى ينضج .

مخلل الفلفل

المقادير :

- لكل كيلو فلفل
- كوب ملح + قليل من الخل

الطريقة :

١- يغسل الفلفل ويوضع فى برطمان .

٢- يذاب الملح فى الماء المساوى لحجم البرطمان ويغطى .

٣- يترك لمدة أسبوع حتى ينضج .

مخلل الجزر

المقادير :

- كيلو جزر أصفر
- نصف كوب ملح
- ماء وشطا

الطريقة :

١- يقطع الجزر الأصفر طواليا.

٢- يسلق نصف سلق ويملح - أو يملح بدون سلق .

٣ - يوضع فى برطمان ويغطى بمحلول الملح مع إضافة قليل من الخل .

السلطان



السلطات

سلطة الكرفس

يبشر الكرفس وتقطع عيدانه وتوضع فى ماء مدة ساعة ثم يضاف إليها الصلصة المخلوطة بالتوابل .

سلطة الخضروات

المقادير :

- نصف كيلو بسلة مسلوقة
- ثمرتين من الجزر
- ثمرتين من البطاطس
- نصف كوب صلصة
- فصين من الثوم المدقوق
- ٣ ملاعق زيت كبيرة

الطريقة :

١ - يسلق الجزر والبطاطس وتقطع مكعبات .

٢ - يخلط الثوم والزيت والخل ويتبل بالملح والفلفل ثم تضاف إلى الخضروات المسلوقة وتقلب على النار .

٣ - بعد نصف ساعة تضاف الصلصة ويقلب الجميع ويقدم .

سلطة الفلفل الأخضر

المقادير :

- ربع كيلو فلفل أخضر
- كوب عصير طماطم + ملح
- قليل من الثوم
- ملعقة كمون

الطريقة :

١ – يشق الفلفل بعد غسيله .

٢ – نضع الفلفل فى الزيت للقلى مع التصفية السليمة من الزيت

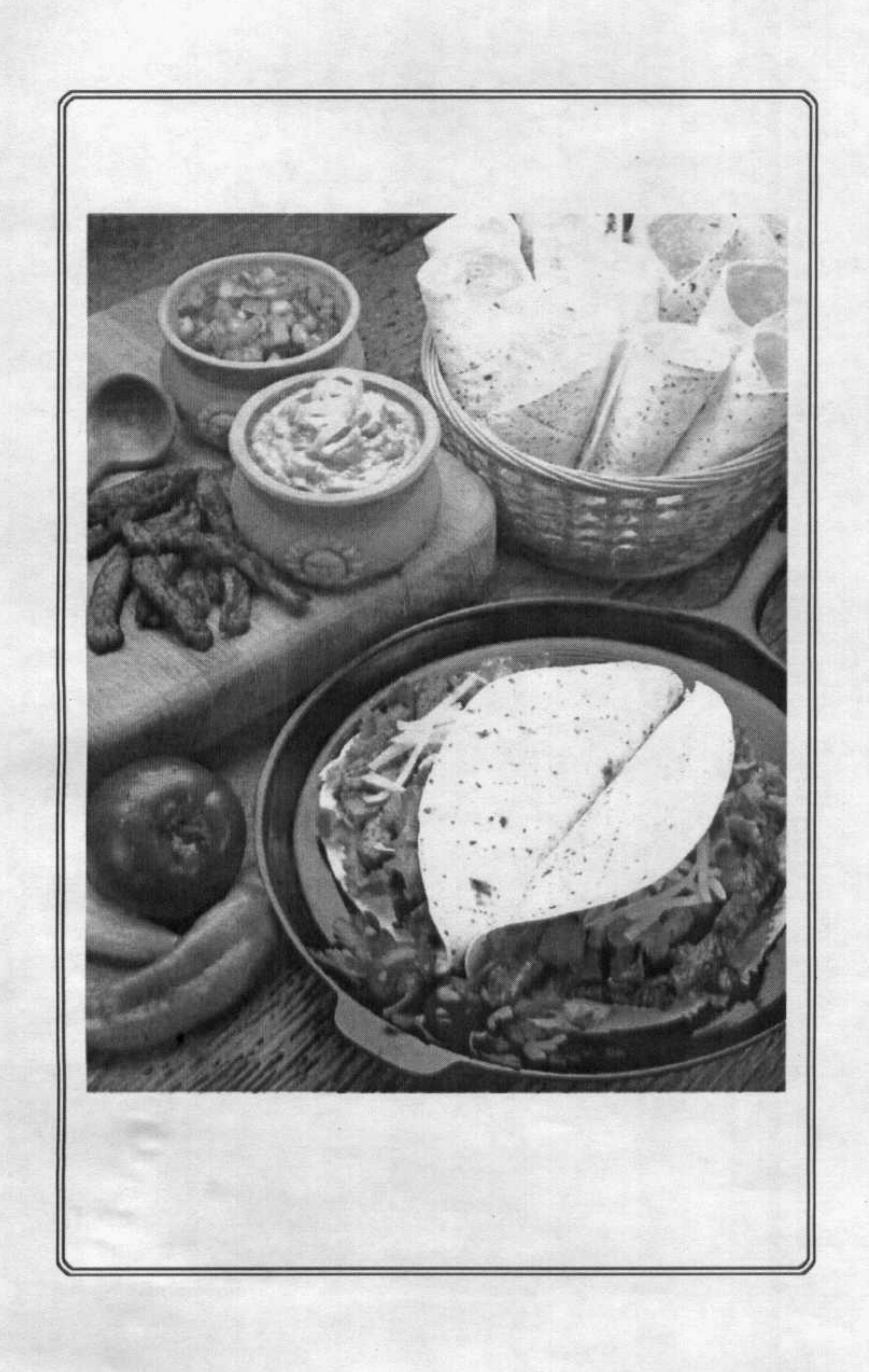
٣– يدق الثوم مع الملح والكمون.

٤– نضع الثوم والملح والكمون فى الزيت للتقية حتى يحمر لونه
ثم يصب فوق عصير الطماطم ويترك على النار حتى يتسبك .

٥– يرص الفلفل وتصب عليه التسبيكة وتقدم .

السلطة الخضراء

وهى تتكون من الخيار والجزر والطماطم والبصل والفجل الافرنجى.



سلطة الطماطم

المقادير :

- بصلة كبيرة مقطعة شرائح رفيعة
- ملعقة كبيرة خل
- ملح وفلفل
- ٣ ثمرة طماطم جامدة

الطريقة :

تقطع الطماطم قطع صغيرة وتخلط بالبصل والخل وتتبل بالملح والفلفل وتقدم .

سلطة الطحينة بالبصل

المقادير :

- نصف كوب طحينة
- ملعقة صغيرة بقدونس مفرى
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ملعقة كمون
- قليل من الثوم المدقوق
- ٢ ملعقة خل
- بصلة مبشورة
- ملح وفلفل وماء

الطريقة :

١- تخلط الطحينة بالثوم والخل مع إضافة بعض الماء وتتبل بالملح والكمون .

٢- تصفى البصلة من مائها وتضاف إلى الخليط السابق مع وضع البقدونس ورش الزيت على الوجه ويقدم .

سلطة الكرنب

المقادير :

- بعض أوراق من الكرنب
- ملعقة كبيرة خل
- ملح + ٣ فصوص ثوم مدقوق

الطريقة :

١- يقطع الكرنب رفيعا ثم يضاف إليه الثوم والملح والخل ويقلب للتقديم .

سلطة الباذنجان بالخل والثوم

المقادير :

- نصف كيلو باذنجان
- نصف كوب خل
- فلفل
- نصف رأس ثوم مدقوق
- زيت للقلى

الطريقة :

١- يقشر الباذنجان ويقطع حلقات ويملح.

٢- يقدح الزيت ويحمر فيه الفلفل ثم الباذنجان.

٣- نضع الثوم حتى يصفر لونه مع وضع الخل .

٤- يرص الباذنجان فى طبق بالتبادل مع الفلفل ويصب عليه الخل والثوم ويقدم .

سلطة الطحينة بالخيار

المقادير :

- كوب زبادى
- خيارتين
- ملعقة كبيرة بقدونس
- ملح وثوم

الطريقة :

١- يغسل الخيار ويقشر حلقات ويتبل بالملح ويترك قليلا
٢- يخفق الزبادى مع إضافة الثوم والملح والبقدونس والخيار .
٣- يصب فى طبق ويقدم .

سلطة الجمبري

المقادير :

- ربع كيلو جمبرى
- كوب صلصة
- نصف خسه
- خيارتان

الطريقة :

١- يقشر الجمبرى ويقطع ويخلط بالصلصة .
٢- يقطع الخس قطعاً رفيعة .
٣- يقطع الخيار ايضاً رفيعاً.
٤- يوضع الجمبرى ويجمل بالخيار والخس .

سلطة الفاصوليا البيضاء

توضع الفاصوليا المسلوقة وتخرط عليها بصلة وبقدونس مع ملح والشطا وتقلب مع إضافة الليمون عليها .

سلطة الخضر المشكلة

المقادير :

- مكعبات بطاطس مسلوقة
- نصف كوب بسلة مسلوقة
- بصلة مبشورة
- طماطم وخيار
- ملح وفلفل
- كرفس مسلوق

الطريقة :

تخلط المقادير وتتبل بالملح والفلفل ويستخدم .

سلطة الفجل

المقادير:

- حزمة فجل
- بصلة متوسطة
- خل وملح
- ثوم
- خس وبقدونس
- بطاطس محمرة
- نصف كوب زيت

الطريقة:

١- يقطع جميع الخضر .

٢- يدق الثوم ويضاف إلى الخليط مع الخل والزيت .

٣- يضاف الخليط إلى الخضار ويخلط ويقدم .

سلطة الطحينة

تتكون من طحينة وليمون وثوم وخل وبقدونس حيث تدعك الطحينة مع إضافة الماء حتى يغلظ قوامها مع إضلفة الخل والثوم والليمون والملح ويقلب جيداً وترش بالبقدونس المفروم على الخليط.

سلطة البطاطس

- تسلق البطاطس وتهرس جيداً بالسمن مع إضافة الفلفل والملح وقليل من الخل .

سلطة السردين

المقادير:

- علبة سردين
- بصلة صغيرة
- طماطمتين
- خيار – خس

الطريقة :

١ – تخلط حلقات الطماطم مع الخيار والخس فى شكل دائرى .

٢ – يرص فى الوسط وحدات السردين ويجمل بالبصل .

سلطة البرتقال

المقادير :

- ثمرتين من الموز
- عصير ٣ برتقالات
- ٢ ملعقة سكر

الطريقة :

يقطع الموز وتصب عليه عصير البرتقال مع التحلية ويقدم .

سلطة التفاح

المقادير :

- ٢ من التفاح
- ٢ ملعقة زبيب
- ٢ من عصير البرتقال
- سكر للتحلية

الطريقة :

١- ينقع الزبيب فى عصير البرتقال مدة حتى يلين ثم يحلى بالسكر .

٢- يقطع التفاح قطع رفيعة ويخلط بعصير البرتقال ويصب فى أكواب ويقدم .



الحساء



الحساء

حساء الطماطم

المقادير:

- ٥ حبات طماطم
- ملعقة صغيرة دقيق
- ملح وفلفل
- بصلة مفرومة
- كوبين ماء أو بهريز
- قطع خبز محمرة

الطريقة:

١- يشوح البصل فى السمن مع وضع قطع الطماطم ويقلب على النار حتى يغلى وتتسبك مع إضافة الدقيق والتقليب وإضافة الماء أو البهريز مع التتبيل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئة ثم يصفى بالمصفاة ويعاد إلى النار مع إضافة اللبن وقطع الخبز حتى يغلى .

حساء الخضار المهروس

المقادير:

- ٣ جزر أصفر
- ٣ كوسة
- ٣ بطاطس
- ٣ طماطم
- بقدونس
- شوربة دجاجة
- ملح وفلفل
- عصير ليمونة

الطريقة :

١- تسلق جميع الخضروات فى الشوربة حتى تستوى الخضر.

٢- تقدم شوربة الخضار ساخنة مع عصير الليمونة .

حساء الفول النابت

المقادير :

- نصف كيلو فول نابت
- بصلة
- ملح وفلفل
- ملعقة سمن

الطريقة :

١- يقشر الفول النابت وينظف جيداً.

٢- تقدح السمن وتضاف إلى الفول النابت والملح والبصلة ويترك على النار مع كشط الريم حتى تنضج وتقدم .

حساء العدس

المقادير :

- كيلو عدس
- ٢ بصلة
- ملح وفلفل وكمون
- شعرية
- سمن

الطريقة :

١- يسيح السمن وتضاف البصلة ثم تضاف الماء والعدس المغسول.

٢- يترك على النار مع كشط الريم وإضافة ماء إذا لزم الأمر.

٣- يصفى ويقدم ساخناً مع أطباق الشعرية المحمرة إليه وتترك لتنضج وتقدم ساخنة .

حساء اللحم

المقادير :

- كيلو لحم
- بصلة
- ملح وفلفل
- ماء وخضر

الطريقة :

١- يوضع البصلة والملح إلى الماء مع وضع اللحم والتوابل وتترك على النار لتغلى مع كشط الريم .

٢- توضع البصلة والملح والفلفل فى الماء وتترك لتنضج .

حساء الشعرية باللحم

المقادير :

- كيلو لحم
- ٢ كوب شعرية
- بصلتين

الطريقة :

١ – تسلق اللحم مع إضافة الملح والبصلة .

٢ – تقلى الشعرية بالسمن وتترك حتى تنضج وتقدم ساخنة مع اللحم المحمر .

حساء رقبة الضأن

المقادير :

- لحم رقبة الضأن
- ماء كافى للتسوية
- بصلة كبيرة
- توابل
- نصف كوب مكرونة
- بقدونس
- سمن

الطريقة :

١ – يقطع اللحم ويشطف جيداً وتوضع على النار حتى يغلى مع إضافة التوابل حتى تنضج اللحم وتحمر .

٢ – توضع المكرونة والبقدونس فى الماء حتى تنضج المكرونة وتقدم ساخنة .

حساء الفرخة

المقادير :

- دجاجة
- بصلة كبيرة
- ملح وفلفل
- ماء للسلق

الطريقة :

١- تغسل الدجاجة وتضاف إلى الماء وتترك لتغلى مع كشط الريم.

٢- توضع البصلة والملح والفلفل فى الماء وتترك لتنضج.

حساء رأس الضأن

المقادير :

- رأس ضأن
- ٢ بصلة مبشورة
- ملح - مستكة - حبهان
- فلفل أسود - ملعقة سمن

الطريقة :

١- تشق الرأس نصفين دون إنفصال .

٢- ينزع المخ وقطع العظم وتغسل بالملح ثم تنقع فى الماء مع تغيير الماء.

٣- توضع على النار حتى يغلى مع نزع الريم مع وضع التوابل المختلفة .

٤- تصفى الرأس من الشوربة وتحمر فى السمن وتقدم ساخنة .



السلطان



الصلصات

لكى تحصلى على صلصة سليمة لابد أن يكون لونها مماثل للمادة الأصلية المكونة منها وتكون متماثلة المزيج خالية من الكتل والدسم العائم وخالية من رائحة الحرق فإليكى أنواع من الصلصات قد تحوز إعجابك:

صلصة الطماطم

المقادير:

- كيلو طماطم
- ٢ بصلة
- ٣ فصوص ثوم
- ٣ ملعقة زبدة
- قليل من الجزر
- كرفس وكراث
- ملح وفلفل
- كوب بهريز

الطريقة:

١ - تقطع الخضروات قطع صغيرة وتصفى الطماطم.

٢ - يضاف لها الملح والثوم والفلفل والبصل ويستمر فى التقليب على نار هادئة .

صلصة الليمون

المقادير :

- ٢ بيضة
- ليمونة كبيرة
- ملعقة سمن
- نصف كوب ماء
- واحد ونصف ملعقة سكر

الطريقة :

١ – تغلى ويقشر الليمون فى الماء دقائق.

٢ – يضاف إليه السكر والسمن وعصير الليمون والبيض المضروب.

٣– يرفع الخليط على النار مع التقليب بحيث لاتغلى حتى يغلظ قوامها .

الصلصة الفرنسية

المقادير :

- ٢ ملعقة زيت
- ملعقة خل أو عصير ليمون
- ملح وفلفل

الطريقة :

يخلط الزيت والملح والفلفل ثم يضـاف الخل أو الليـمـون مع التقليب حتى يغلظ قوام الصلصة .

صلصة المايونيز

المقادير :

- صفار بيضة نيئ + صفار بيضة مسلوقة
- كوب زيت
- ملعقة صغيرة مستردة
- ملح وفلفل
- عصير ليمونة (ملعقة كبيرة)

الطريقة :

١ - يوضع صفار البيض وعليه المستردة ثم يدعك حتى تختلط .

٢ - يضاف الزيت بالتدريج مع عصير الليمون مع التقليب المستمر ويتبل بالملح والفلفل وتقدم مع أطباق باردة.

صلصة البشاميل

المقادير :

- ٢ ملعقة سمن
- ١ كوب لبن
- ملح وفلفل
- ملعقة دقيق

الطريقة :

١ - يذاب السمن على نار هادئة ثم يضاف إليها باقى المقادير فيما عدا اللبن ويترك حتى تظهر الفقاقيع ثم يرفع على النار .

٢ - يضاف إليه اللبن بالتدريج ثم يعاد إلى النار حتى يغلظ قوامه .

طريقة عمل الصلصة البيضاء

المقادير :

- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق
- كوب ونصف لبن
- ملح

الطريقة :

١ – يقدح السمن ويوضع الدقيق ويقلب على نار هادئة حتى يصفر لونه .

٢ – يضاف اللبن ويقلب حتى يتماسك ثم تتبل بالملح .

صلصة الكاري

المقادير :

- بصلة كبيرة
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- قليل من الكرفس
- ٢ كوب ماء أو بهريز
- ٢ ملعقة كرات مفرى
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكارى
- جزرة مبشورة
- كوب عصير طماطم
- ٣ فصوص ثوم مدقوق
- ملعقة دقيق + ملح وفلفل
- نصف ملعقة قرفة

الطريقة :

١ – تشوح جميع الخضر فى السمن على نار هادئة .

٢- يضاف الثوم حتى يصفر لونه فيضاف مسحوق الكارى والدقيق وعصير الطماطم والقرفة ويترك حتى يجف مائه .

٣- يضاف البهريز ويترك على النار حتى يغلى وعندما تنضج الخضر وتتبل يصفى من البهريز وتقدم .



أكلات بالبيض

البيض

بيض مقلي بالطماطم

المقادير :

- ٤ بيضات
- ٢ طماطم مقطع
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ – تشوح الطماطم المقطعة فى السمن .

٢ – يوضع البيض على الطماطم ويقلب بخفه وعند النضج يقدم ساخناً.

بيض مقلي بالبسطرمة

المقادير :

- ربع كيلو بسطرمة
- ٤ بيضات
- ملعقة سمن
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – تقطع البسطرمة وتحمر فى السمن.

٢ – يكسر البيض على البسطرمة مع تقليب خفيف.

٣ – بعد تمام النضج تتبل بالملح والفلفل ويقدم .

بيض مقلي في الزيت

الطريقة :

يقدح الزيت ثم تضع البيض ويقلب حتى يجمد تماماً ثم تنشل للتخلص من الزيت وتتبل بالملح والفلفل .

بيتسا البيض

المقادير:

- قطعة عجينة
- بيضة مضروبة
- جبن مبشور
- ٤ بيضات مسلوقة
- طماطم مقطعة
- ملح وفلفل
- انشوجة

الطريقة :

١ - تفرد العجينة بالمردنة ويدهن وجهها بالبيضة .

٢ - توضع قطع جبن فى العجينة مع البيض المسلوق والطماطم والملح والفلفل وشرائح الأنشوجة.

٣ - ترش بقليل من الزيت وتدخل الفرن لتمام النضج.

عجة الفول بالبيض

المقادير :

- ٧ بيضات
- كوب فول مدمس
- نصف كوب ماء
- بصلة كبيرة
- ملعقة سمن
- كمون

الطريقة :

١ – يقشر الفول ويهرس ويصفى .

٢ – تحمر البصلة فى السمن وتضرب البيض جيداً ويضاف إلى الفول والبصلة والبقدونس والتوابل ويخلط جيداً .

٣– يحمر فى السمن على هيئة اقراص ويقلب على الوجهين وتقدم ساخنة .

بيض مقلي بالبصلة

المقادير :

- ٤ بيضات
- ٢ بصلة
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة زيت أو سمن

الطريقة :

١ – تقطع البصل وتحمر فى السمن مع إضافة الملح والفلفل .

٢ – يكسر البيض عليها عند نضج البيض يقدم ساخناً .

بيض مقلي بالسجق

نفس الخطوات السابقة.

كفتة اللحم بالبيض المسلوق

المقادير:

- نصف كيلو لحم مفروم
- بصلة كبيرة
- بقسماط
- ٥ بيضات مسلوقة
- ٢ بيضة مضروبة
- ملح وفلفل

الطريقة:

١ - يضاف اللحم المفروم والبصلة وتتبل بالملح والفلفل وتعجن .

٢ - تقسم الكفتة ويقشر البيض .

٣ - تتبل باليد بالماء ويفرد بها قطعة اللحم ثم توضع البيضة فى الوسط وتلف اللحمة عليها وهكذا باقى المقدار .

٤ - تدهن الكفتة بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن .

٥ - يرص الكفتة فى طبق مع سلطة البطاطس وتقدم .

بيض مسلوق

الطريقة:

بعد سلق البيض فى الماء تقشر وتقطع البيضة إلى ثلاث حلقات متساوية ثم يحمر فى السمن وتجمل بالسلطة .

البقوليات



فول مدمس بالعصاج

المقادير :

- كوب فول مدمس
- ربع كيلو لحم معصج
- بصلة كبيرة
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن
- عصير طماطم

الطريقة :

١ - تحمر البصلة واللحم فى السمن .

٢ - يضاف الملح والفلفل وعصير الطماطم ويترك على النار حتى يتسبك .

٣ - يوضع الفول إلى الخليط السابق ويقلب ويقدم .

البيصارة

المقادير:

- نصف كيلو فول
- رأس ثوم
- بصلة
- ملح وشطا
- كمون
- بقدونس وكسبرة

الطريقة:

١- يوضع الفول على النار مع كشط الريم وقد يحتاج إلى ماء نضيف له مع إضافة البقدونس.

٢- يصفى الفول بالمصفلة ويعاد على النار ويضاف له الملح والكمون والشطا .

٣- تفرم البصلة وتحمر فى الزيت ويشوح بعدها الثوم.

٤- تغرف فى اطباق ويرش على سطحها البصل والثوم المحمر ويقدم .

فول الطماطم

المقادير :

- ٢ كوب فول مدمس
- كوب عصير طماطم
- ٢ ملعقة سمن
- بصلة مفرومة
- ملح وفلفل
- بقدونس

الطريقة :

١- يسيح السمن ويحمر فيه البصلة ثم نضيف الطماطم مع الملح والفلفل وتترك على النار حتى تتسبك مع إضافة البقدونس.

٢- نضيف الفول ويقلب بخفة ويترك على النار دقائق ويقدم .

الطعمية

المقادير :

- كوب فول مدشوش ومنقوع
- حزمة بصل أخضر
- حزمة بقدونس وشبت
- ملعقة كسبرة
- رأس ثوم
- زيت
- سمسم
- ملح وفلفل

الطريقة :

١- يخلط جميع المقادير السابقة وتفرم .

٢- يدق الكسبرة والثوم ويضاف إلى الفول مع ربع ملعقة بيكربونات الصوديوم وتشكل على هيئة اقراص .

٣- توضع فى السمسم وتقلى فى الزيت وتقدم .

عجة الفول المدمس

المقادير :

- ٥ بيضات
- كوب فول مدمس
- ٢ ملعقة سمن
- بصلة كبيرة
- ملعقة بقدونس
- ملح وفلفل
- ملعقة كمون

الطريقة :

١- يقشر الفول أو يعصر .

٢- يقدح السمن ويحمر فيه البصلة حتى يصفر لونها وتترك لتبرد.

٣- يضرب البيض ويضاف له الفول والبصل والبقدونس والملح والفلفل والكمون ويخلط خلط جيد .

٤- يقدح قليل من الزيت ويصب فيه جزء من هذا الخليط حتى يتكون قرص عجة مع تقليبه على الجانب الآخر ليحمر أيضاً ويقدم ساخناً.

فاصوليا باللحم

المقادير:

- كيلو فاصوليا بيضاء
- نصف كيلو لحم
- نصف كيلو طماطم
- بصلة
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة:

١ - تسلق الفاصوليا ويسيح السمن وتحمر فيه البصلة واللحم.

٢ - عند إحمرار البصلة نضيف عصير الطماطم وتتبل بالملح والفلفل وتترك تتسبك .

٣- نضع كوب من الماء والفاصوليا وتترك على النار ليتم نضجها.

فاصوليا بيضاء بالبصل

المقادير :

- نصف كيلو فاصوليا
- ١ بصلة كبيرة
- كوب بهريز
- ملح وفلفل
- ملعقة سمن

الطريقة :

١- يقشر البصلة ويحمر فى السمن حتى يحمر .

٢- عند إحمرار البصلة نضيف عصير الطماطم وتتبل بالملح والفلفل وتترك تتسبك.

٣- نضع كوب من الماء والفاصوليا وتترك على النار ليتم نضجها.

اللوبيا البيضاء

نفس الاسلوب السابق .

التشويات



النشويات

أرز بالطماطم

المقادير :

- ١ كوب ماء
- ١ كوب أرز
- ١ كوب عصير طماطم
- ملعقة سمن
- ملح

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويصب عليه الماء والملح وعصير الطماطم ويترك يغلى .

٢ - يغسل الأرز ويضاف إلى الخليط السابق حتى يجف الماء وتهدأ الحرارة لينضج.

الآرز المفلفل

المقادير :

- كوب أرز
- كوب ماء
- ملعقة سمن
- ملح

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويضاف الملح والماء.

٢ - يغسل الأرز ويوضع إلى الخليط السابق .

٣ - يترك على النار حتى ينضج.

ارز بالشعرية

المقادير:

- ٢ كوب ارز
- ٢ كوب ماء
- ملح
- ملعقة سمن
- ٢ ملعقة شعرية

الطريقة:

١ – تحمر الشعرية مع السمن وإضافة الماء والملح ويقلب .

٢ – تغسل الارز ويوضع على الخليط السابق مع التقليب.

٣ – يترك على النار حتى يجف مائه وتهدأ الحرارة حتى ينضج.

الارز الابيض

المقادير:

- ٢ كوب ارز
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ٢ كوب ماء
- ملح

الطريقة:

١ – يقدح السمن ويضاف الماء والملح ويترك يغلى .

٢ – يغسل الارز ويضاف إلى الماء المغلى .

٣ – يترك حتى يجف الماء ثم تهدأ الحرارة حتى ينضج .

أرز بالفول الأخضر

المقادير:

- ربع كيلو فول مفروم
- ١ كوب شوربة
- واحد كوب سمن أو الزيت
- ١ كوب أرز
- ١ كوب ماء
- ملح وفلفل

الطريقة:

١- يوضع الزيت مع الفول ويشوح حتى يذبل .
٢- نضع الفلفل والملح واللحمة إلى الخليط السابق .
٣- يوضع كوب الماء مع كوب الشوربة ويترك يغلى.
٤- نضع كوب الأرز إلى الخليط السابق ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

طاجن الأرز باللحم

المقادير:

- نصف كيلو لحم مسلوقة
- ملح وفلفل
- ١ كوب لبن
- ١ كوب أرز
- ١ كوب بهريز
- ملعقة زيت

الطريقة:

١- يوضع الأرز فى طاجن مدهون ومعه اللحم.

٢ -يصب اللبن والبهريز إلى الخليط السابق.

٣ - يوضع فى فرن هادئ حتى ينضج ويقدم .

الأرز المعمر

المقادير :

- ٢ كوب ارز
- ٢ كوب مرق
- ملعقة سمن
- كبدة وقونصة مقطعة
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويحمر فيه الكبدة والقونصة حتى ينضج.

٢ - يضع الماء على الخليط السابق مع التتبيل بالملح والفلفل.

٣ - يغسل الأرز ويضاف إلى الماء المغلى حتى ينضج الأرز.

٤ - يغرف فى طبق مع الكبد والقونصة المحمرة ويقدم .

الأرز الاحمر

المقادير:

- ٢ كوب ارز
- ٢ كوب ماء
- بصلة
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة:

١- يقدح السمن وتحمر فيه البصلة حتى يغمق لونها.
٢- يضاف الماء والملح إلى البصلة مع التقليب.
٣- يغسل الأرز ويضاف إلى الماء ويقلب جيداً.
٤- يترك على النار حتى يجف الماء ثم تهدأ الحرارة لينضج.

أرز بالخلطة

المقادير:

- ٢ كوب ماء
- ٢ طماطم
- ملح وفلفل
- بقدونس وشبت
- ٢ ملعقة سمن
- بصلة كبيرة

الطريقة:

١- يغسل الأرز وتصفى من الماء.
٢- تقطع الطماطم والبقدونس والشبت وتضاف إلى الارز.
٣- تقطع البصلة وتدعك بالملح والفلفل وتضاف إلى الخليط السابق.
٤- توضع الخلطة فى إناء مناسباً مع وضع الماء وتترك حتى تنضج.

أرز بالكبد والكلاوي

المقادير :

- ٢ كوب ارز
- كبدة وكلاوى
- ملعقة طماطم
- ملح وفلفل
- بصلة
- ملعقة سمن

الطريقة :

١ - يسيح السمن وتحمر فيه البصلة وتقطع الكبد والكلاوى .

٢ - يضـاف لهـا الطمـاطم والملح ثم يوضع الأرز ويقلب الطبق ويقدم .

أرز بالحمص

المقادير :

- كوبين ارز
- ٢ كوب ماء
- نصف كوب حمص مسلوق
- ٢ ملعقة سمن
- بصلة مفرومة
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يضاف الأرز إلى السمن حتى يصفر لونه مع وضع البصلة .

٢ - يضاف الحمص إلى الخليط السابق والملح والفلفل ويقلب .

٣ - يضاف الماء ويترك على النار حتى ينضج ويقدم .

مكرونة بالصلصة

المقادير :

- نصف كيلو مكرونة
- ملعقة سمن
- بصلة مبشورة
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة كبيرة بقسماط
- جبن رومى مبشور
- ١,٥ كوب عصير طماطم

الطريقة :

١ – يقدح السمن ويضاف إليه البصلة حتى يصفر لونها مع وضع الملح والفلفل .

٢ – تضاف الطماطم إلى الخليط السابق وتترك حتى تتسبك.

٣– تخلط المكرونة بالصلصة بعد سلقها مع إضافة الجبن المبشور.

٤ – إذا رغبتى فى وضعها بالفرن فضعيها فى صينية ورش السطح بالبقسماط والسمن .

مكرونة بالثوم

المقادير :

- نصف كيلو مكرونة
- بعض الثوم
- ملح وفلفل
- ملعقة بقدونس
- زيت

الطريقة :

١ – تسلق المكرونة وتشطف وتصفى .

٢ – يفرى الثوم ناعماً.

٣ – يقدح السمن ويحمر فيه الثوم حتى يصفر لونه يضاف الملح ثم يصب فوق المكرونة مع إضافة البقدونس والفلفل .

مكرونة بالبشاميل

المقادير :

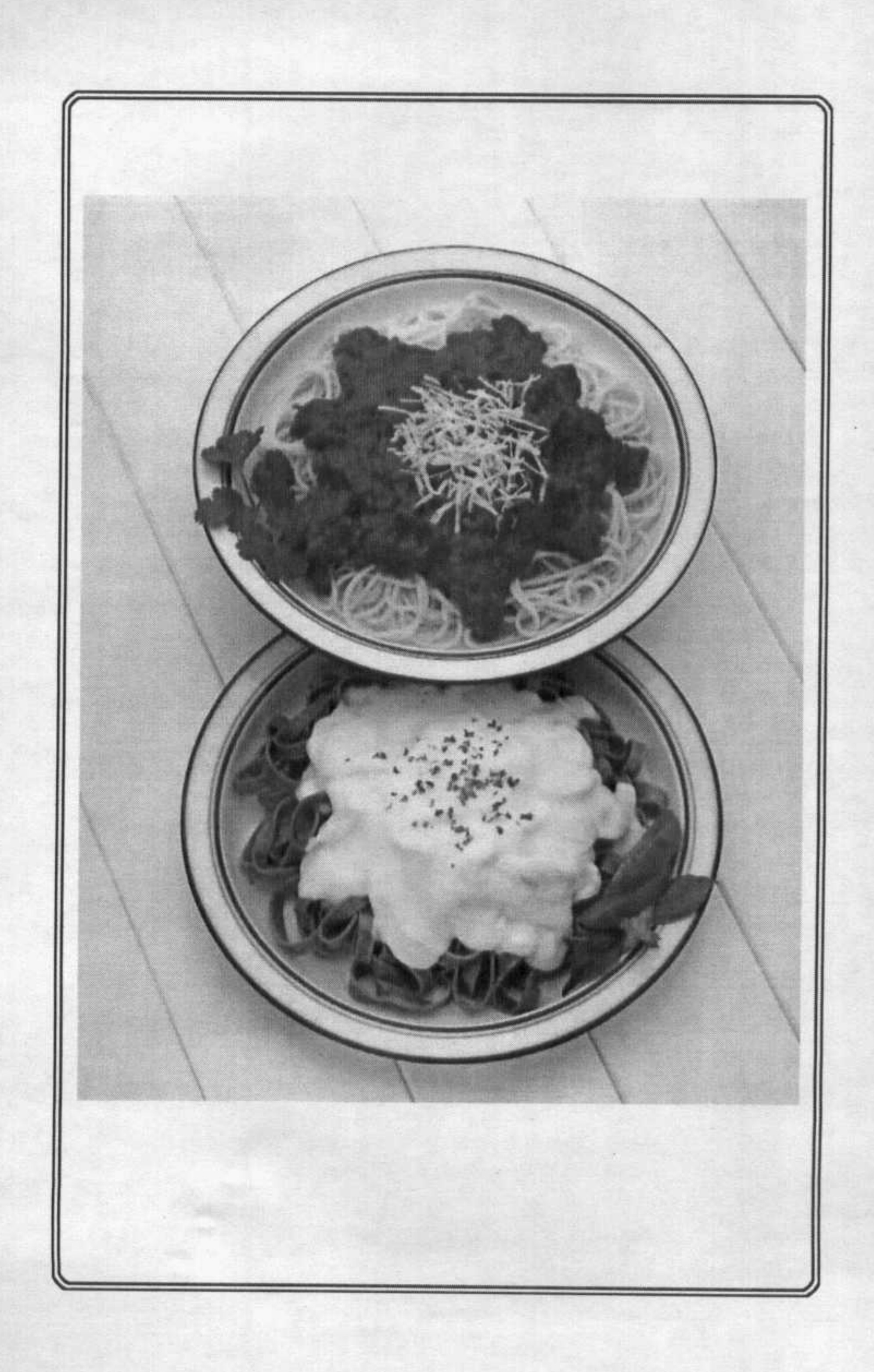
- كيلو مكرونة
- ٢ كوب باشاميل
- ٢ ملعقة سمن
- مقدار من العصاج

الطريقة :

١ – تسلق المكرونة ويضاف نصف البشاميل وتقلب.

٢ – تدهن الصينية ويوضع فيها جزء من الكرونة ثم وضع العصاج واللبن ثم يوضع باقى البشاميل .

٣ –يجمل الوجه بالبشاميل الباقى وتوضع فى الفرن حتى يحمر الوجه



فتة العدس

المقادير :

- ٢ كوب عدس
- ثوم
- نصف كوب خل
- ملعقة سمن

الطريقة :

١- يقدح ملعقة السمن ويحمر الثوم فيها حتى يصفر .

٢- يضاف إليه نصف كوب الخل ويترك حتى يغلى.

٣- يوضع الخبز فى سلطانية ويصب عليه البقدونس ويقلب .

٤- يوضع التقلية وتقلب وتقدم ساخنة .

عدس بالطماطم والعصاج

المقادير :

- كوبين عدس
- ٢ طماطم
- بصلة
- ٢ ملعقة ارز
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن
- قليل من العصاج

الطريقة :

١- ينقى الأرز ويغسل ويضاف إلى الطماطم والبصل والأرز ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

٢- يترك الأرز حتى يغلظ قوامه مع تهدأة الحرارة .

٣- يصب فى أطباق ويجمل بالعصاج.

عدس بالأرز

المقادير :

- كوب عدس
- كوب ونصف ارز
- ٣ كوب ماء
- بصلتين
- نصف كوب زيت
- ملح

الطريقة :

١- يغلى الماء ويوضع العدس مع الملح .

٢- يغسل الارز ويوضع فوق العدس ويترك على النار .

٣- تحمر البصلة فى السمن ثم تنشل ويصب السمن على العدس والارز .

٤- تغرف فى أطباق ويجمل بالبصل المقلى ويقدم .

عدس بجيبة بالطماطم

المقادير :

- نصف كيلو عدس بجيبة
- نصف كيلو طماطم
- نصف رأس ثوم
- ٢ ملعقة سمن
- ملح وشطا

الطريقة :

١- تحمر البصلة فى السمن حتى يصفر لونها .

٢- توضع الطماطم على البصلة وتترك تتسبك مع وضع الملح والشطا.

٣- ينقع ويغسل وتوضع فوق الخليط السابق مع دق الثوم ووضعه مع الماء الكافى لتمام نضج العدس ويقدم ساخناً .

كشري بالعدس بجيبة

المقادير :

- ٢ كوب عدس بجبية
- ٢ كوب ارز
- بصلتان
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ – يسلق العدس ويسلق الأرز كل على حدا ويتبل بالملح.

٢ – يصفى ويوضع العدس على الأرز .

٣ – تحمر البصلة فى السمن.

٤ – يرفع على نار هادئة عشر دقائق ثم يغرف ويقدم .

عدس بجيبة طاجن

المقادير:

- ربع كيلو عدس
- بصلة مقطعة حلقات
- رأس ثوم
- ملح وفلفل
- ٣ حلقات طماطم
- ٣ فلفل اخضر مقطع
- ٢ ملعقة زيت
- ملعقة خل

الطريقة:

١ - يوضع جميع المقادير ثم تغطى بالماء الكافى وتدخل الى الفرن حتى ينضج.

٢ - عند النضج يقدم ساخناً مع طبق سلطة .

الكشري

المقادير:

- نصف كوب ارز
- كوب عدس أصفر
- ٢ كوب ماء
- ربع كوب زيت
- ملح
- بصلة

الطريقة:

١ - تحمر البصلة فى الزيت حتى يصفر لونها ثم نضع الماء والملح

٢ - يغسل الأرز والعدس ويوضع على الخليط السابق ويترك حتى ينضج ويقدم .

كشري بالعدس الأصفر

المقادير :

- نصف كوب عدس اصفر
- نصف كوب ارز
- ١ كوب ماء
- زيت
- بصلة
- ملح

الطريقة :

١- تحمر البصلة فى الزيت حتى يصفر لونها مع إضافة الماء والملح.

٢- يخلط العدس بالأرز ويوضع على البصلة ويترك على نار هادئة لتمام النضج.

الكشري المصري

هى نفس الخطوات السابقة مع إضافة عدس بجبة وطماطم ومكرونة صغيرة مسلوقة .

الكشك

المقادير :

- كوب كشك
- بصلة
- ثوم
- لحم مفروم
- ربع كوب سمن

الطريقة :

١- يشوح البصل فى السمن حتى يحمر لونه مع إضافة اللحم ثم الكشك ويترك على النار مع إضافة الماء وتحريكه جيداً حتى لايلتصق الكشك فى القاع وقبل تقديمه يوضع عليه الشوم والنعناع ويخلط مع الكشك ويؤكل ساخناً .

فريك باللحم

المقادير :

- كوب فريك
- نصف كيلو لحم
- بصلة
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١- يسلق اللحم فى الماء المملح والبصلة مع كشط الريم .

٢- تضيف الفريك المغسول ويترك على النار حتى ينضج مع إضافة الماء كلما احتاج .

٣- يقدح السمن ويحمر فيه البصلة ويضاف الفريك والملح والفلفل.

الفريك

المقادير:

- كوب فريك
- كوب ونصف ماء
- سمن
- ملح

الطريقة:

١- ينقى الفريك ويغسل ثم يحمر فى السمن.

٢- يضاف الملح والماء ويترك على النار حتى ينضج.

فريك بالبهريز

هى نفس الخطوات السابقة مع إضافة كوب البهريز.

الحواشي

المحاشي

طماطم محشية

المقادير :

- كيلو طماطم
- كوب عصير طماطم
- ملح وفلفل
- مقدار من الحشو النيئ
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ – تغسل الطماطم وتقور وتتبل بالملح والفلفل وتترك نصف ساعة .

٢– تحشى الطماطم إلى منتصفها وتغطى.

٣– ترص الطماطم فى صينية بها عصير الطماطم والسمن مع قليل من الماء .

٤– تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

محشي ورق العنب

المقادير:

- نصف كيلو ورق عنب
- ٢ طماطم
- بصلة
- ٢ كوب ارز
- ملح وفلفل
- سمن

الطريقة :

١- يسلق ورق العنب مع نزع الاعناق .

٢- تفرد كل واحدة وتحشى بالخلطة السابقة وتلف بالاصابع.

٣- ترفع على النار مع إضافة كوب البهريز أو الماء وتترك لتنضج.

كرنب محشى

المقادير:

- كرنبة متوسطة
- مقدار من الخلطة النيئ
- ٢ كوب عصير طماطم
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة ملح ومفلفل

الطريقة :

١- يزال عروق الكرنبة وتقطع وتوضع فى ماء مغلى للسلق مع إضافة الملح.

٢- تترك حتى تبرد وتحشى كل ورقة بقليل من الخلطة وتلف باليد وهكذا حتى تنتهى الكرنبة .

٣- يضاف لها عصير الطماطم والسمن وتترك على النار حتى تنضج.

كوسة محشية

نفس المقادير بأضافة قليل من اللحم المعصاج على الخلطة العادية.

الفلفل الرومى المحشى

المقادير:

- كيلو فلفل
- نصف كوب عصير طماطم
- ٢ ملعقة سمن
- مقدار من الحشو النيئ

الطريقة:

١- يغسل الفلفل ويقطع كؤوسه وينظف من الجذور.

٢- ينقع فى الماء المملح ويحشى بالخلطة.

٣- يرص فى إناء ويسقى بالطماطم والماء والملح.

٤- توضع فى الفرن حتى ينضج ويقدم.

الخضر



الخضر

الخضر تحتوى على نسبة كبيرة من تغذية الإنسان لأنها تمده بالعناصر الغذائية التى تتوافر فيها بكثرة فهى تحتوى على نسبة الفتيامينات اللازمة لبناء الجسم ومنح الطاقة للعمليات الحيوية ومقاومه الأمراض لذلك يجب اتباع الطرق السليمة فى طهيها حتى لاتفقد قيمتها الغذائية .

التورلي

المقادير :

- خضار متنوعة
- نصف كيلو باذنجان
- ٢ ملعقة صلصة
- بصلة
- كوب ماء
- نصف كيلو لحم مكعبات
- ٢ فلفل رومى
- ٣ ملاعق سمن
- ٢ فصوص ثوم
- ملح وفلفل

الطريقة :

١- يشوح الخضار المتنوع.
٢- نضع اللحم إلى الخليط السابق ويترك على النار.
٣- نضع كوب ماء وملح وفلفل وبصلة وطماطم ويترك على النار حتى يتم نضجه .

الفاصوليا بالزيت والليمون

المقادير:

- كيلو فاصوليا خضراء
- عصير ليمونة
- ملح وفلفل
- زيت

الطريقة:

١- تقطع الفاصوليا ويضاف إليها الليمون والزيت وتتبل بالملح والفلفل .

٢- بعد سلق الفاصوليا يضاف إلى الخليط السابق ويقدم.

عجة بالخضر

المقادير:

- بطاطس محمرة ومقطعة رفيعاً
- بقدونس
- بصلة محمرة
- ٤ بيضات
- ملح وفلفل

الطريقة:

١- نضع البيض مع الفلفل ثم جميع المقادير الباقية ويضرب جيداً.

٢- نحضر صينية مدهونة بالسمن ونرص المحتويات وتدخل الفرن لتمام النضج.

البسلة السوتيه

المقادير:

- كيلو بسلة مسلوقة
- ٢ ملعقة سمن
- ملح وفلفل

الطريقة:

١- تصفى البسلة تماماً من الماء .

٢- توضع فى إناء مع السمن وترفع على النار وتتبل بالملح والفلفل.

٣- تقدم مع عصير ليمونة عليها .

الخرشوف بالصلصة البيضاء

المقادير :

- ١٠ خرشوفات
- ٢ كوب صلصة بيضاء بشاميل
- جزر أصفر مسلوق
- نصف كيلو لحم معصجة
- ملح وفلفل
- زيتون للتجميل

الطريقة :

١- نضع الصلصة مع اللحم وتحشى الخرشوف بعد تنظيفه .

٢- ثم توضع الصلصة على وجه الخرشوف .

٣- يوضع الخرشوف فى طبق بعد نضجه ويجمل بالجزر المسلوق والزيتون الاسود.

امليت الخضار

المقادير :

- ٨ بيضات
- ٢ ملعقة سمن
- ملح وفلفل
- خضار متنوعة
- ٢ فلفل رومى مقطع
- ٢ طماطم مقطعة

الطريقة :

١- نكسر البيض ويرب جيداً ونضيف الخضار .

٢- إضافة الفلفل الرومى والطماطم والملح والفلفل إلى الخليط السابق وتقلب .

٣- يوضع فى طاسة قرص قرص مع ملعقة سمن حتى ينضج على الوجهين ويقدم .

سبانخ بالدمعة

المقادير:

- كيلو سبانخ
- نصف رأس ثوم
- بصلة
- ملعقة ارز
- نصف كيلو لحم
- ٢ كوب ونصف عصير طماطم
- كسبرة خضراء
- ٣ ملاعق سمن

الطريقة:

١- تحمر البصلة مع اللحم فى السمن حتى يجف مائها.

٢- يدق الثوم والكسبرة ويضاف إلى الخيط السابق ثم عصير الطماطم وتترك حتى تتسبك.

٣- تغسل السبانخ وتوضع فى الطماطم.

٤- نضع الأرز فى طاسة مع ملعقة زيت ليحمر الأُرز ويقلب على السبانخ ويترك حتى يتم نضجها.

سبانخ بالبيض

المقادير :

- كيلو سبانخ
- ٦ بيضات
- ٢ ملعقة سمن
- بصلة كبيرة

الطريقة :

١- تغسل السبانخ وتقطع.

٢- تسلق فى الماء ثم تصفى.

٣- تحمر البصلة فى السمن وتضاف السبانخ وتقلب على النار.

٤- توضع السبانخ فى صينية وتعمل بها حفر لوضع البيض وتتبل بالملح والفلفل .

٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة وتقدم .

قلقاس بالدمعة

المقادير :-

- كيلو قلقاس
- نصف كيلو لحم
- ٢ كوب عصير طماطم
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١- يقشر القلقاس ويقطع مكعبات ويغسل جيداً .

٢- يشوح القلقاس فى السمن ثم ينشل.

٣- توضع اللحم مع الفلفل والملح وتترك حتى تنضج مع عصير الطماطم .

٤- يوضع القلقاس مع إضافة كوب من الماء وتترك وإذا احتاج إلى الماء نضيف حتى يتم النضج .

قلقاس بالسلق الأخضر

المقادير :

- كيلو قلقاس
- نصف كيلو لحم
- سلق اخضر
- كزبرة خضراء
- رأس ثوم
- ٢ ملعقة سمن
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – يقشر القلقاس ويقطع مكعبات .

٢ – تسلق اللحم مع القلقاس ويترك على النار لينضج.

٣ – تقطع أوراق السلق والكزبرة الخضراء على النار مع التقليب إلى أن تجف فيضاف لها الثوم المدقوق .

٤ – تصب التقلية فوق القلقاس ويقدم .

قلقاس بيوريه

المقادير :

- كيلو قلقاس
- نصف كوب لبن
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ – يترك القلقاس صحيحاً ويوضع فى الفرن حتى ينضج.

٢ – يقشر ويهرس ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل ويقلب جيداً ويقدم .

قلقاس بالحمص

المقادير :

- كيلو قلقاس
- ٢ بصلة كبيرة
- كوب زيت
- عصير ليمونة
- ربع كيلو حمص شامى
- ١٢ فصوص ثوم
- ملعقة نعناع - ملح

الطريقة :

١- ينقع الحمص ويقشر .

٢ - يقطع القلقاس مكعبات ويغسل عدة مرات .

٣ - يقلى القلقاس فى الزيت حتى يحمر .

٤- يقلى البصل والحمص فى الزيت المتخلف حتى يصفر لونه فيضاف ٣ كوب ماء ويترك حتى يغلى فيضاف القلقاس ويترك على النار .

٥- يدق الثوم والنعناع ويضاف إلى القلقاس.

٦- بعد تمام النضج يضاف عصير الليمون ويترك حتى يبرد.

كوسة بالبصل

المقادير:

- نصف كيلو كوسة
- ربع كيلو لحم
- بصلة
- ملح
- ملعقة سمن

الطريقة:

١- تقشر الكوسة وتقطع .

٢- تقطع اللحم .

٣- تخلط الكوسة بالبصل واللحم وتتبل وتوضع فى الفرن مغطاة بالماء المغلى حتى تنضج.

كوسة بالصلصة البيضاء

المقادير:

- نصف كيلو كوسة
- كوب صلصة بيضاء
- ٢ ملعقة جبن مبشور
- ملعقة بقسماط
- سمن
- ملح

الطريقة:

١- تكحت الكوسة وتقطع وتسلق نصف سلقة .

٢- توضع فى صينية وترص فيها الكوسة وترش بالجبن المبشور وتغطى بالصلصة البيضاء ويرش على الوجه بالبقسماط.

٣- توضع بالفرن مع وضع السمن على الوجه وتترك حتى يحمر الوجه .

كوسة بالزيت والليمون

المقادير:

- نصف كيلو كوسة
- ملعقة عصير ليمون
- ٢ ملعقة زيت
- ملح وفلفل
- بقدونس

الطريقة:

١ -تكحت الكوسة وتقطع حلقات .

٢- تسلق فى الماء مضاف لها الملح حتى تنضج وترمى فى طبق وتخلط بالزيت والليمون والملح والفلفل ثم توضع على الكوسة.

٣- يقطع البقدونس ويجمل طبق الكوسة .

كوسة بالدمعة

المقادير:

- كيلو كوسة
- نصف كيلو لحم
- بصلة كبيرة
- نصف كيلو طماطم
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن
- حمص

الطريقة :

١- تغسل الكوسة وتكحت.

٢- توضع البصلة فى السمن مع اللحم حتى تجف مائها ثم نضيف لها الطماطم والحمص وتترك حتى تنضج.

٣- نضيف لها الكوسة وتترك حتى تستوى وتقدم .

كوسة بالخل والثوم

المقادير :

- ربع كيلو كوسة
- ٢ ملعقة كبيرة خل
- قليل من الثوم
- ملح

الطريقة :

١- تغسل الكوسة وتقطع نصفين طولياً.

٢- تحمر فى الزيت حتى يحمر لونها وتنشل.

٣- توضع فى طبق ويصب فوقها الخل والثوم المدقوق والملح ويقلب وتقدم .

كوسة الزبادي

المقادير :

- كيلو كوسة
- ٢ كوب زبادى
- ربع راس ثوم
- ربع كوب سمن
- ربع كيلو عصاج
- ملعقة صغيرة دقيق
- بياض بيضة مضروب

الطريقة :

١ - تنظيف الكوسة وتقور بدون تقشير ثم توضع فى ماء مملح .

٢ - تحشى الكوسة بالعصاج ثم تشوى فى مقدار السمن.

٣ - ترص فى صينية ويضاف لها كوب ماء وترفع على نار هادئة حتى تنضج مع إضافة الماء كلما لزم الأمر حتى تنضج.

٤ - يذاب الدقيق فى نصف كوب ماء ثم نضيف الزبادى ويخفق جيداً ثم يضاف بياض البيض مع إضافة قليل من الماء ويقلب الجميع ثم يصفى بشاشة.

٥ - يرفع مخلوط الدقيق على النار ويقلب مدة خمس دقائق ثم يصب فوق الكوسة وترفع على النار مدة عشردقائق .

كوسة بالمصاج

المقادير :

- كيلو كوسة
- نصف كيلو طماطم
- ملعقة ليمون
- نصف كوب سمن
- ٢ كوب ارز
- نصف كيلو لحم مفروم
- ملح وفلفل
- بقدونس وشبت

الطريقة :

١- تغسل الكوسة وتقطع اعناقها وتقور

٢- تضاف التوابل إلى الأرز وتخلط باللحم المفروم والسمن والطماطم والبقدونس والشبت.

٣- تحشى الكوسة وتوضع فى صينية .

٤- تخبز فى فرن متوسط الحرارة مع اضافة الماء الكافى وتترك حتى تنضج .

بامية خضراء بالطماطم

المقادير :

- كيلو بامية
- نصف كيلو لحم
- رأس ثوم
- بصلة
- نصف كيلو طماطم
- ملح وفلفل
- ليمون

الطريقة :

١- تسيح السمن وتحمر فيه البصلة حتى تحمر مع اللحم وإضافة عصير الطماطم وتترك حتى تتسبك مع تتبلها .

٢- عندما تنضج تضع كوب الماء ثم نضف البامية مع رأس الثوم المدقوق .

٣- تقدم فى أطباق وعليها عصير الليمون.

بامية شامى

المقادير :

- كيلو بامية
- نصف كيلو لحم
- ٣ ملاعق سمن
- ٣ كوب ماء
- ٢ فلفل أخضر
- رأس ثوم
- ٣ طماطم
- بصلة كبيرة
- ملح

الطريقة :

١- تجهز البامية وتقمع.

٢- تقطع الطماطم والثوم قطع صغيرة وكذلك الفلفل .

٣- يقطع اللحم قطع صغيرة.

٤- نضع فى إناء جميع المقادير السابقة وتتبل ويضاف لها الماء ويترك على نار هادئة حتى تنضج مع إضافة ماء إذا لزم الأمر .

البامية الويكة

المقادير

- كيلو بامية
- نصف كيلو لحم
- بصلة كبيرة
- كوب عصير طماطم
- ملح وفلفل
- كوبين ماء أوبهريز

الطريقة :

١ – تخلط البامية أو تدق وتحمر فى السمن وترفع وتحمر البصلة مع اللحم وتتبل وتترك على النار حتى تنضج مع التقليب .

٢ – نضع البامية وعصير الطماطم وتترك على النار ثم تعمل التقلية وتضاف إلى البامية وتقدم .

بامية باللحم المفروم

المقادير :

- كيلو بامية
- نصف كيلو لحم مفروم
- ٢ كوب عصير طماطم
- بصلة كبيرة
- ٣ ملعقة سمن
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – تغسل البامية وتقمع وتترك لتحمر في السمن وتنشل .

٢ – تحمر البصلة فى السمن ثم يضاف إليها اللحم المفروم مع الملح والفلفل وتترك حتى يجف مائها.

٣- توضع البامية فى صينية وخليط اللحم ثم يصب عليها عصير الطماطم .

٤- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

الملوخية الناشفة

المقادير :

- ٢ كوب ملوخية ناشفة
- مقدار من الشوربة
- ثوم وكسبرة وشطا
- حزمة سلق

الطريقة :

١- يغسل السلق ويخرط ويرفع على النار حتى يغلى .

٢- يضاف إلى السلق نصف كمية التقلية النيئة وتترك حتى تغلى ثم تقلب فوق الملوخية مع التقليب.

٣- تصب باقى التقلية بعد تحميرها فوق الملوخية وتقدم .

ملوخية بالدجاج

المقادير :

- كيلو ملوخية خضراء
- دجاجة
- بصلة
- رأس ثوم
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن
- كسبرة

الطريقة :

١ - تنظف الدجاجة وتتبل بالبصلة والملح والفلفل وتوضع على النار حتى تنضج .

٢ - تنشل الدجاجة من الشوربة وتخرط الملوخية وتوضع فى الشوربة وتقلب جيداً .

٣ - يوضع فى طاسة الثوم المدقوق والكسبرة والشطا مع ملعقة السمن حتى يصفر لون الثوم ويوضع فوق الملوخية وتقدم مع الدجاجة المحمرة .

شوربة خضروات

المقادير :

- نصف كوب بسلة
- بصلة متوسطة
- ملعقة سمن
- ٢ بطاطس مقطع
- ٢ طماطم مقطعة
- ملعقة بقدونس
- ٢ ملعقة كبيرة كرفس
- ٢ جزر مقطع
- نصف كوب فاصوليا خضراء
- نصف كوب مكرونة لسان عصفور
- ٤ كوب شوربة
- ملح

الطريقة :

١ - يشوح الجزر والبصلة والكرفس فى السمن ثم يضاف الماء والطماطم وباقى الخضار .

٢ - تترك على النار حتى يبدأ فى النضج فيضاف البطاطس ولسان العصفور وتترك على نار هادئة حتى تنضج فيضاف البقدونس ويقلب .

سلق البسلة

المقادير:

- كيلو بسلة خضراء
- ملعقة عصير ليمون
- ٢ كوب ماء

الطريقة:

١- تضاف البسلة إلى الماء المغلى مع عصير الليمون.

٢- تترك البسلة على النار ربع ساعة حتى تنضج ثم ترفع عن النار وتصفى من الماء .

بسلة بالطماطم

المقادير:

- كيلو بسلة
- نصف كيلو لحم
- ملح وفلفل
- بصلة
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة:

١- تفصص البسلة وتسلق نصف سلقة .

٢- تحمر البصلة فى السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف اللحم ويتبل بالملح والفلفل .

٣- يضاف عصير الطماطم حتى تتسبك .

٤- تضاف البسلة مع كوب الماء حتى تنضج.

قرنبيط بالطماطم

المقادير:

- قرنبيطة
- نصف كيلو طماطم
- ملح وفلفل
- بصلة

الطريقة:

١- تحمر البصلة فى السمن ويضاف لها الطماطم وتترك حتى تتسبك مع إضافة الملح والفلفل .

٢- تقطع القرنبيطة قطع صغيرة وتسلق فى الماء ثم تصفى من الماء .

٣- توضع فوق الطماطم وتترك تغلى خمس دقائق وتقدم .

قرنبيط مقلي

المقادير:

- قرنبيطة
- زيت للقلى
- بيضة
- بقدونس
- ملح وفلفل
- دقيق

الطريقة:

١- يغسل القرنبيط ويسلق فى الماء والملح.

٢- يضرب البيض مع الدقيق والبقدونس والتوابل وتغمس فيه قطع القرنبيط.

٣- وتقلى فى الزيت وتقدم مجملة بالبقدونس .

يخنى القرنبيط

المقادير :

- قرنبيطة
- نصف كيلو لحم
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن
- ملعقة دقيق
- فصوص ثوم
- حزمة كسبرة خضراء

الطريقة :

١ – تقطع القرنبيطة وتقشر أعناقها وتقلى فى الزيت حتى يصفر لونها .

٢ – تسلق اللحم حتى تنضج ويضاف لها القرنبيط ويتبل بالملح والفلفل .

٣ – يدق الثوم والكسبرة حتى يصفر لونها ثم تصب فوق القرنبيط وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

٤ – يقدح ملعقة السمن وتحمر فيه الدقيق حتى يصفر لونها ثم يضاف كوب ماء ويقلب حتى يغلى فيصب فوق القرنبيطة ويترك يغلى خمسة دقائق .

طاجن خضر بالعصاج

المقادير :

- كيلو خضار مسلوق
- ربع كوب عصاج
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١- تقطع الخضار ويسلق .

٢- يوضع فى صينية جزء من الخضر المسلوق وفى الوسط العصاج ثم مرة أخرى خضر مسلوقة.

٣- توضع على وجه العصاج ملعقة السمن وتدخل الفرن حتى يحمر لوجه ويقدم .

جزر سوتيه

المقادير :

- نصف كيلو جزر مسلوق
- ملح وفلفل
- ملعقة سمن

الطريقة :

توضع المقادير على نار هادئة حتى تنضج وتقدم .

باذنجان مقلي

المقادير :

- كليو باذنجان
- زيت للقلى
- ملح

الطريقة :

١- يزال أعناق الباذنجان ويقشر ثم يقطع حلقات .

٢- يرش عليه الملح حتى لايسود لونه .

٣- يقدح الزيت ويقلى الباذنجان حتى يحمر .

٤- يصفى من الزيت ويقدم ساخناً .

صينية الخرشوف

المقادير :

- ٥ خرشوفات
- ملح وفلفل
- ثوم
- بقدونس
- زيت
- عصير ليمون

الطريقة :

١- يقشر الخرشوف ويسلق نصف سلقة .

٢- يقشر الثوم ويضاف إلى الملح والفلفل والبقدونس ويدق.

٣- يضاف عصير الليمون والزيت ويخلط جيداً.

٤- تحشى كل خرشوفة بهذا الخليط .

٥- ترص فى صنية وتدخل الفرن لمدة نصف ساعة .

باذنجان بالعصاج

المقادير:

- كيلو باذنجان رومى
- ٢ طماطم
- ٢ ملعقة سمن
- ملح وفلفل
- نصف كيلو لحم مفروم
- بصلة كبيرة
- نصف كوب ارز مسلوق
- كوب ماء

الطريقة:

١- تشق كل باذنجانة طولياً نصفين تحفر كل قطعة من الوسط وتحمر بالسمن .

٢- تفرم البصلة وتحمر فى اللحم المفروم والطماطم ويضاف الارز والملح والفلفل .

٣- يحشى الباذنجان بهذا الخليط ويرص فى صينيه ثم يضاف إليه كوب الماء.

٤- يخبز فى الفرن ويغطى حتى تمام النضج .

خرشوف محشي بالخضروات

المقادير :

- عدد ٦ خرشوفات
- ٣ ملعقة بسلة مسلوقة
- ٢ بطاطس مسلوقة
- عدد ٢ جزر مسلوق

الطريقة :

١- ينظف الخرشوف ويسلق ويضاف له عصير الليمون .

٢- تقلب الخضر وتترك على النار حتى تنضج .

٣- يحشى الخرشوف بالخضر ويرص فى طبق للتقديم .

الباذنجان المشوي

المقادير :

- نصف كيلو باذنجان
- ٢ فصوص ثوم
- مقدار من الصلصة
- بقدونس
- ملح وشطا

الطريقة :

١- يقشر الباذنجان ويقطع.

٢- يدق الثوم مع الملح والشطا ويتبل بالباذنجان .

٣- تصب عليه الصلصة مع وضع البقدونس .

٤- يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

خرشوف بالليمون

المقادير :

- ٣ ملعقة زيت
- ٥ خرشوفات
- عصير ليمون
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – يجهز الخرشوف ويسلق فى الماء مع إضافة الملح.
٢ – بعد سلقه يوضع فى طبق به ليمون وزيت وشطا ويقدم .

الباذنجان (المسقعة)

المقادير :

- كيلو باذنجان
- زيت
- نصف كيلو لحم مفروم
- كوب ونصف عصير طماطم
- بصلة كبيرة
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – يقطع الباذنجان قطع متساوية .
٢ – يحمر فى الزيت ثم نضع البصلة فى الزيت المتخلف مع اللحم المفروم .
٣ – يوضع فى صينية جزء باذنجان وفوقه طبقة من اللحم المعصج.
٤ – نضع عصير الطماطم على الوجه وتترك على النار حتى يحمر الوجه .

بطاطس بيوريه

المقادير :

- كيلو بطاطس مسلوق
- نصف كوب لبن
- ملعقة سمن
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – تقشر البطاطس تقشيراً جيد وتهرس بالشوكة.

٢ – يضاف لها الزبد واللبن مع تقليبها حتى يبيض لونها .

٣ – تقدم باردة على شكل دوائر وحولها أُطباق الخضار .

بطاطس بالطماطم

المقادير :

- كيلو بطاطس
- نصف كيلو لحم
- ٢ كوب عصير طماطم
- ١٠ فصوص ثوم
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ – تقشر البطاطس وتقطع حلقات .

٢ – تقطع اللحم ويوضع فوق البطاطس وباقى المقادير الأخرى وتدخل الفرن لتمام النضج .

بطاطس بالبيض والبقسماط

المقادير:

- كيلو بطاطس مسلوق
- ملح وفلفل
- قليل من البقسماط
- ٢ بيضة

الطريقة:

١- تقشر البطاطس وتهرس مع إضافة الملح والفلفل.

٢- توضع فى البيض والبقسماط.

٣- تحمر فى الزيت حتى تعطى اللون الذهبى وتقدم مع البقدونس .

بطاطس بيوريه بالعصاج

المقادير:

- نصف كيلو بطاطس
- ملعقة كبيرة سمن
- ربع كوب لبن
- صفار ٢ بيضة
- ملعقة كبيرة بقسماط
- ربع كيلو عصاج

الطريقة:

١- تسلق البطاطس وتهرس ويضاف لها صفار البيض .

٢- نضع اللبن والسمن ويعجن جيداً.

٣- توضع البطاطس فى صينية وتفرد جيداً مع وضع العصاج فى الوسط ثم باقى البطاطس ويسوى سطحها.

٤ – تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها .

بطاطس شيبسى

المقادير :

- كيلو بطاطس
- كوبين ماء
- كوب خل
- نصف كوب زيت

الطريقة :

١ – تقطع البطاطس حلقات رفيعة .

٢ – تغمر فى إناء به الماء والخل وتترك نصف ساعة .

٣ – تحمر فى الزيت وتقدم .

الشكشوكة

المقادير :

- ٥ بيضات
- ١ كوب صلصة
- ٢ ملعقة سمن
- ٢ بصلة صغيرة
- نصف كيلو لحم مفروم
- ٢ فلفل رومى
- ملح وشطا وفلفل

الطريقة :

١ – يشوح اللحم مع قليل من السمن.

٢- على نار أخرى نضع الفلفل الرومى والبصل المقطع صغيراً والسمن ويشوح حتى يصفر ثم نضع اللحم وتقلب عليه كوب الصلصة .

٣- توضع فى بورمة ونضع عليها البيض فى أماكن متفرقة ومع عدم تقليب البيض ويوضع فى الفرن حت ينضج.

شوربة الجزر والبسلة

المقادير :

- كوب بسلة
- نصف كوب جزر مقطع
- ٢ كوب بهريز
- بصلة متوسطة
- ملعقة سمن
- ورقة نعناع

الطريقة :

١- ترفع البسلة والجزر والبصلة والبهريز إلى النار حتى تنضج .

٢- تضاف ورقة النعناع إلى الخليط السابق .

٣- يغرف فى أطباق عند تمام النضج.

فتة بالخل والثوم

المقادير:

- رغيف خبز مقمر
- قليل من الثوم المدقوق
- ملعقة سمن
- ملعقتين خل

الطريقة:

١ – يقطع الرغيف ويرش بالشوربة .

٢ – يقدح السمن ويحمر الثوم حتى يصفر لونه ثم يضاف الخل ويترك على النار يغلى ثم يصب فوق الخبز ويقلب جيداً.

٣ – يوضع الأرز بعد ذلك ويساوى ثم قليل من الفلفل.

اللحوم

اللحوم

البفتيك المحمر

المقادير :

- نصف كيلو لحم بفتيك
- بصلة مقطعة
- ٢ ملعقة سمن
- عصير ليمونة
- ملح وفلفل
- خضر مسلوقة

الطريقة :

١ - تترك اللحم البفتيك فى طبق وتوضع عليها حلقات البصلة والتوابل .

٢ - توضع السمن فى الطاسة وتوضع قطع البفتيك لتحمر مع وضع عصير الليمونة وأيضا وضع الماء من وقت لآخر حتى يتم تسويتها جيداً ثم تقدم مع الخضر السوتيه .

كستيليته اللحم

المقادير :

- نصف كيلو لحم كستيليته
- بصلة كبيرة
- ملح وفلفل + سمن

الطريقة :

١ - يدق اللحم على الخفيف .

٢ - تتبل بالملح والفلفل والبصلة .

٣ - تحمر اللحم فى السمن حتى تنضج.

٤ - ترص فى الطبق وتقدم ساخنة .

كمونية اللحم

المقادير :

- كيلو لحم ضأن
- ملعقة كمون
- ملح وفلفل
- سمن
- رأس ثوم
- ٢ كوب ماء أو بهريز

الطريقة :

١ - يدق الثوم والكمون وتقطع اللحم لتحميرها فى السمن حتى يصفر لونه .

٢ - نضيف البهريز أو الماء وتتبل وتترك على نار هادئة حتىتنضج.

ريش اللحم المشوية

المقادير :

- كيلو ريش
- عصير بصلة كبيرة
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تدق الريش وتتبل بالملح والفلفل وعصير البصلة وتترك نصف ساعة .

٢ - تشوى الريش على الفحم أو فى الفرن حتى تنضج .

شرائح اللحم بالفلفل

المقادير :

- نصف كيلو لحم
- نصف كيلو فلفل أخضر
- زيت + ثوم + فلفل وملح

الطريقة :

١ - يغسل الفلفل وينزع العنق ويقطع.

٢ - يحمر فى الزيت ثم تحمر اللحم بعده.

٣ - يضاف الفلفل المحمر إلى اللحم مع التوابل والثوم ونصف كوب ماء وتترك على نار هادئة لتنضج وتقدم .

كفتة اللحم

المقادير

- ربع كيلو لحم أحمر مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس
- بصلة مبشورة
- ثلاثة فصوص ثوم مدقوق
- ملح وفلفل

الطريقة :

١- يتم خلط هذه المقادير وتقلبها .

٢- تشكل على هيئة دوائر أو أصابع وتقلى فى الزيت.

٣- ترص فى طبق مع وضع حلقات الطماطم بالكمون .

اللحم الموزة

المقادير :

- كيلو لحم موزة
- دقيق
- عصير كوب طماطم
- بصلة
- نصف كوب زيت
- ملح وفلفل وكمون
- فلفل أخضر مقطع
- قليل من الثوم وعصير الليمونة

الطريقة :

١- تدهن اللحم فى الدقيق ثم تحمر فى الزيت.

٢- تضاف إليها البصلة والفلفل والثوم مع عصير الطماطم والليمون.

٣- تترك على نار هادئة حتى تنضج مع إضافة الماء إذا لزم الأمر

مخ بالزيت والليمون

المقادير:

- مخ
- عصير ليمونة + ملح وفلفل
- ٢ ملعقة زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أخضر

الطريقة:

١- يسلق المخ حتى ينضج أو يحمر فى السمن بالدقيق بدون سلق.

٢- يترك حتى يبرد ثم يضاف إليه عصير الليمونة والملح والفلفل ويقدم.

كفتة الحاتى

المقادير:

- نصف كيلو لحمة مفرومة
- بصلة مبشورة
- ٢ عيش فينو منقوع فى الماء
- ملح وفلفل

الطريقة:

١- يضع اللحمة والبصل والفلفل مع العيش .

٢- على ملعقة ونضعها فى الفرن لمدة نصف ساعة مع وضع نصف كوب سمن مقدوح عليها ثم قطعة فحم فى وسط الصينية لتعطى رائحة الشوى وتقدم .

الكلاوي المحمرة

المقادير:

- كيلو كلاوى
- ملح وفلفل

الطريقة :

١- تقطع الكلاوى قطع صغيرة .
٢- تسلق فى الماء مضاف إليه ملعقة ملح وتترك حتى يتم سلقها.
٣- يقدح السمن وتحمر فيه الثوم حتى يصفر لونه فتضاف الكلاوى وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تنضج.

الكبد المشوي

المقادير :

- كيلو كبدة
- عصير بصلتين
- ملح وفلفل
- عصير ليمونة

الطريقة :

يشطف الكبد وتقطع شرائح متوسطة وتتبل بالبهارات وتترك قليلا ثم تشوى وتقدم مع البقدونس والليمون.

الكبيبة الشامي

المقادير :

- ثلاثة أرباع كيلو لحم مفروم
- كوب برغل ناعم
- بصلة
- نصف كوب سمن
- ملح وفلفل

الطريقة :

يقدح السمن ويضاف إليه البصلة واللحمة والتوابل وتقلب وتترك على النار حتى تنضج .

أما طريقة عمل الكبيبة :

١ - يفرم اللحم والبصل معاً.

٢ - ينظف البرغل ويغسل ويصفى من الماء .

٣ - يضاف البرغل إلى اللحم بالتوابل ويفرم .

٤ - ثم تقطع الخليط قطع متساوية ثم يفتح ويوضع بها الحشو ويقفل .

٥ - تحمر وتقدم ساخنة .

كباب حلة

المقادير :

- نصف كيلو لحم مكعبات
- نصف رأس ثوم
- ربع بصلة
- بطاطستين
- جزرتين
- ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ٢ كوب ماء ساخن مع الملح والفلفل

الطريقة :

١- نضع السمن فى الطاسة وتشوح البصلة والثوم مع إضافة اللحم بعد تحميرها .

٢- نضع الحضار والصلصة والماء والملح والفلفل وتترك حتى تستوى وتقدم .

الهامبورجر

المقادير :

- نصف كيلو لحم مفروم
- نصف كوب بصل مفروم
- نصف كوب عصير طماطم
- رغيف افرنجى مطحون
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- فلفل + بيضة

الطريقة :

تخلط جميع المقادير السابقة وتشكل على شكل أقراص صغيرة وتوضع تحت الشواية فى الفرن وتشوى لمدة لاتزيد عن عشرة دقائق .

كفتة مشوية

المقادير :

- نصف كيلو لحم
- بصلة
- بقدونس
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – تخلط المقادير وتعجن جيداً .

٢ – تشكل الكفتة على اسياج على الشبكة السلك

٣– تشوى الكفتة على الفحم مع تقليبها .

٤ – تقدم ساخنة مع البقدونس والبطاطس المحمرة .

كباب مشوي

المقادير:

- كيلو لحم ضأن
- عصير بصلة
- نصف رأس ثوم
- ٢ طماطم
- ملعقة سمن
- ملعقة زيت
- ملح وفلفل
- فلفل أخضر
- كوب أرز

الطريقة:

١- يخلط الخل والثوم والزيت والملح والفلفل .

٢- تقطع اللحم مكعبات وتتبل بالخليط السابق .

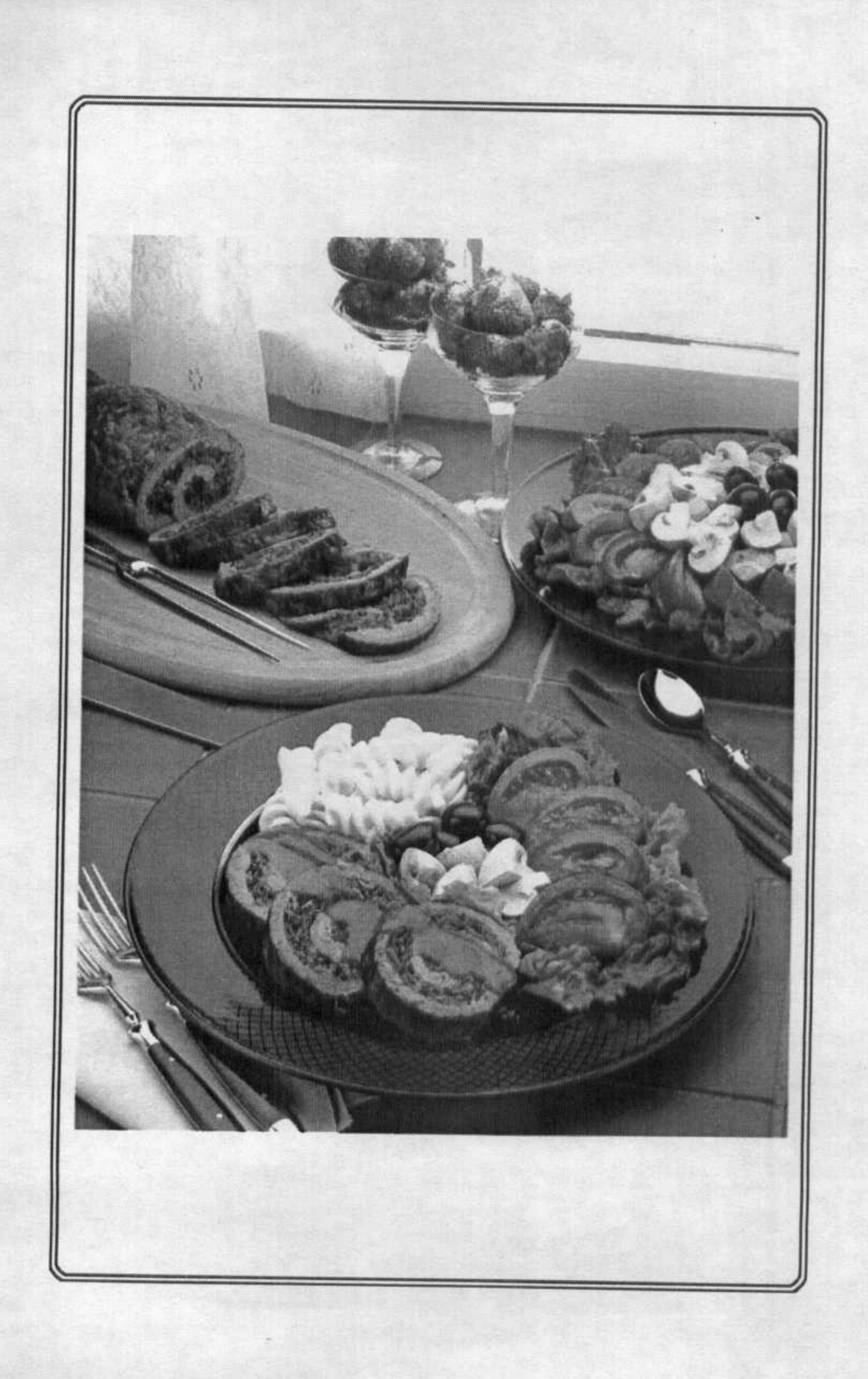
٣- تقطع الفلفل والطماطم مكعبات تصلح لوضعها فى الأسياج

٤- احضرى الأسياج وخذى واحد وضعى فيه قطعة من الفلفل ثم قطعة من الطماطم ثم قطعة لحم وهكذا فى كل شيخ.

٥- تشوى الأسياج على الفحم مع التقليب .

٦- يقدح السمن ويضاف إليه الأرز المغسول وعصير البصلة ويقلب على النار حتى يصير لونه بنى ثم يضاف إليه كوب ماء ويتبل بالملح ويترك على النار حتى ينضج .

٧- يفرش الأرز فى سرفيس ثم يرص عليه اللحم والطماطم والفلفل المشوى وجمل بالبطاطس والبقدونس .



البفتيك بالبيض والبقسماط

المقادير:

- نصف كيلو لحم بفتيك
- ملح وفلفل وبصلة
- بقدونس

للمزاج:

بيضة + كوب بقسماط مطحون + ملعقة زيت

الطريقة:

١- ينظف قطع البفتيك مع تتبيلها بالملح والفلفل.

٢- يرب البيض مع الزيت ويقلب على البفتيك ثم تغطى كل قطعة بالبقسماط الناعم .

٣- تحمر البفتيك وتقدم ساخنة .

الكرشة بالدمعة

المقادير:

- كيلو كرشة
- كوب عصير طماطم
- بصلة صغيرة مفرومة
- ملح وفلفل وكمون
- سمن
- ٤ فصوص ثوم مدقوق
- كوب ماء للسلق أو أكثر

الطريقة :

١ – يحمر البصل فى السمن.

٢ – يضاف الثوم والحمص ويراعى أن يكون الحمص منقوع قبل الاستعمال ويقلب حتى يصفر .

٣– يضاف عصير الطماطم وتترك حتى تتسبك.

٤– ثم يضاف كوب الماء ويتبل ثم تقطع الكرشة المسلوقة وتترك على نار هادئة حتى تنضج وتقدم .

الرئة (الفشة)

الطريقة :

١ – تقطع الفشة وتشطف وتسلق فى ماء ويضاف إليه ملح وعصير ليمونة وبصلة مبشورة وتترك تغلى عشر دقائق .

٢– تنشل من السلق وتشطف .

٣– يقدح السمن وتحمر الفشة وتتبل بالملح والفلفل وتقدم.

كوارع المتبلة

المقادير:

- كوارع بتلو
- جزرة وبصلة
- ملح وفلفل

الطريقة:

١- تسلق الكوارع فى ماء مغلى مع البصلة والملح حتى تنضج.

٢- نضيف الجزر إليها وترش على الكوارع التوابل وتترك حتى تنضج وتقدم مع طبق الأرز .

الطحال المحمر

الطريقة:

١- يغسل الطحال ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمونة .

٢- يسلق الطحال فى الماء مع البصلة حتى تنضج.

٣- يقطع الطحال شرائح ويحمر ويقدم مع طبق السلطة الخضراء.

الأسماك

الاسماك

يعتبر الاسماك من أهم العناصر الغذائية إذ يحتوى على نسبة كبيرة من البروتينات اللازمة للجسم وكذلك الاملاح المعدنية والفسفورية لذلك تعتبر الاسماك من أخف الأطعمة سهولة فى الهضم .

سمك الفرن بالكرفس

المقادير :

- كيلو سمك بياض
- ليمونة
- كرفس وبقدونس
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – يفرد السمك بعد تنظيفه فى الصينية.

٢ – يضاف إليه الكرفس والبقدونس والملح والفلفل والليمونة ويوضع فى فرن متوسط الحرارة ويقدم ساخناً .

سمك البطاطس

المقادير :

- كيلو سمك
- نصف رأس ثوم
- ملح وفلفل
- فلفل أخضر
- ليمون
- واحد كوب زيت
- ملعقة كبيرة كمون
- كيلو بطاطس مقطعة حلقات
- طماطم

الطريقة :

١ – ينظف السمك ويملح ويخلط الثوم والكمون والملح والفلفل.

٢ – تقشر البطاطس وتقطع حلقات متوسطة .

٣ – تحشى بطن السمك بالثوم ثم يفرش البطاطس وفوقها السمك.

٤ – يوضع الطماطم والفلفل والليمون فى الصينية .

٥ – تخبز فى الفرن حتى يحمر وجه السمك .

سمك مشوي

المقادير:

- كيلو سمك
- ملح
- بقدونس
- كمون وخل
- ثوم
- بقسماط

الطريقة :

١ - تحشى السمك بهذه التوابل بعد تنظيفه ثم يرش بالبقسماط.

٢ - وتشوى مع تجميل الطبق بالبطاطس والبقدونس .

سمك بياض مقلي

المقادير:

- كيلو سمك بياض
- دقيق
- زيت
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يقطع السمك ويملح ويوضع فى الدقيق ويقلى فى الزيت ويحمر ويقدم مع السلطة الخضراء والأرز الاحمر .

صيادية السمك

المقادير :

- كيلو سمك قاروص
- ليمونة
- زيت
- ٢ بصلة كبيرة
- ٢ كوب ماء
- ملح

الطريقة :

١- تنظيف السمك ويقطع ويملح.

٢- يحمر البصلة فى الزيت حتى يحمر لونها.

٣- نضع السمك والبصلة فى إناء به ماء مع عصير ليمونة حتى ينضج .

٤- ثم يوضع السمك فى طبق مجمل بالبقدونس .

٥- وتصفى الصيادية بشاشة وتقدم ساخنة .

شرائح السمك المشوى

المقادير :

- كيلو سمك شرائح
- ليمونة
- بقدونس
- نصف كوب زيت
- ملح وفلفل

الطريقة :

١- يخلط الزيت والبقدونس ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمونة.

٢- تدهن السمك بهذا الخليط وترص فى صينية مع وضع الزيت.

٣- تخبز فى فرن وتشوى حتى تحمر ويقدم معها سلطة طحينة .

صينية سمك بالبطاطس والبقدونس

المقادير :

- كيلو سمك
- نصف كيلو بطاطس حلقات
- زيت
- ملح وفلفل
- بقدونس
- ٢ بصلة
- ماء

الطريقة :

١- ينظف السمك ويرص فى الصينية .

٢- تقطع حلقات البطاطس فوق السمك مع الملح والفلفل والبقدونس .

٣- على الوجه أيضاً بقدونس مع تقطيع البصلة حلقات ويوضع فى الفرن حتى ينضج.

جمبري مشوي

المقادير:

- كيلو جمبرى
- زيت
- بصلة
- ملعقة ملح
- عصير ليمونة
- بقدونس

الطريقة:

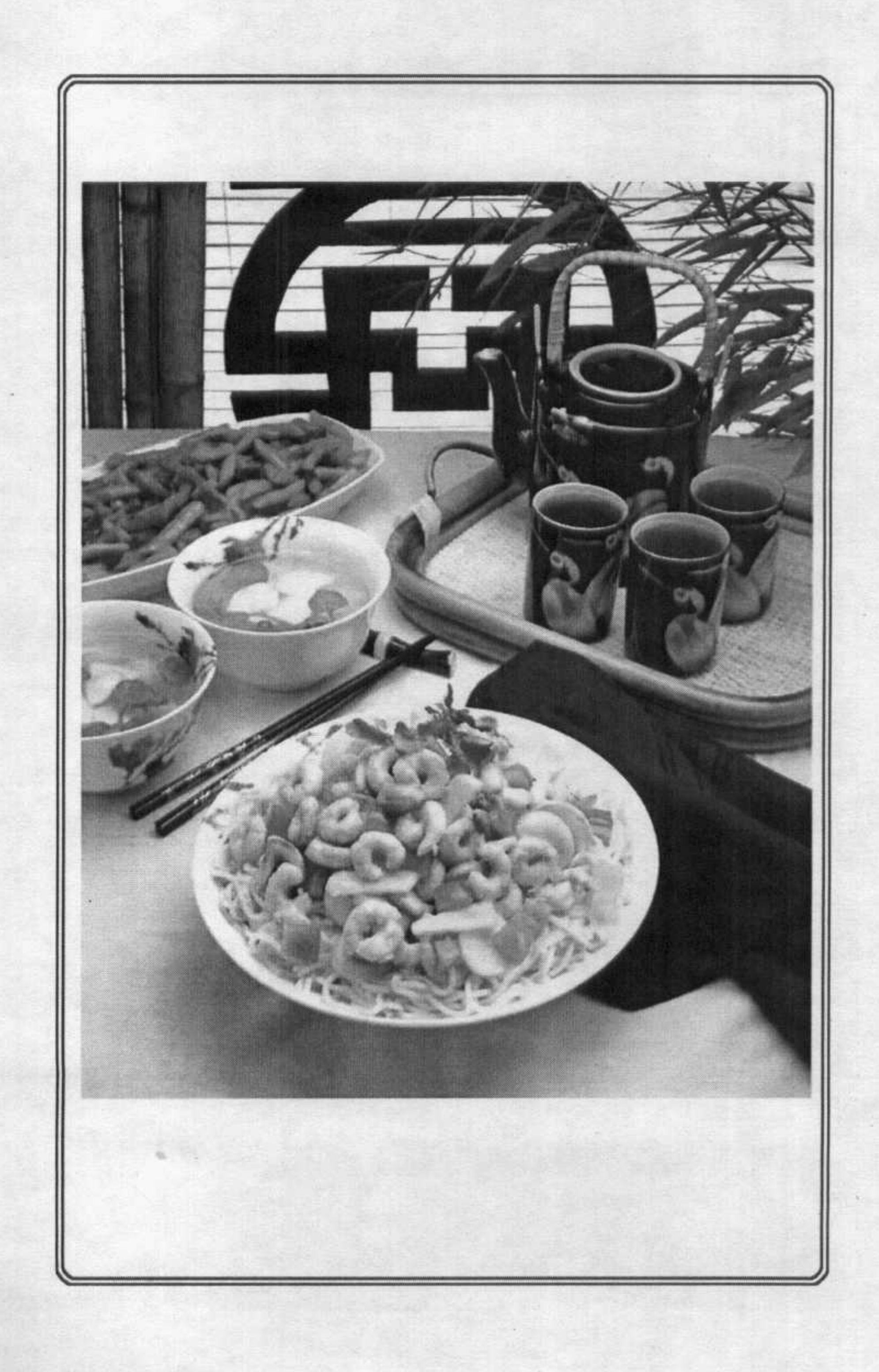
١ – يقشر الجمبرى ويغسل جيداً.

٢ – يوضع فى الصينية ويضاف إليه البقدونس وعصير الليمون والبصلة والملح .

٣ – توضع فى الفرن هادئة الحرارة حتى يسير لون الجمبرى ذهبى ويقدم .

جمبري مسلوق

بعد غسله يوضع فى إناء به ماء مع إضافة الخل والجزر والبصل والفلفل ويترك حتى يحمر لونه ثم يقشر ويجمل بالبقدونس .



جمبري بالدمعة

المقادير :

- نصف كيلو جمبرى مقشر
- طماطم مقطعة
- ٢ بصلة مبشورة
- ربع كوب زيت
- ملعقة كبيرة كمون
- ملح وفلفل
- بقدونس

الطريقة :

١- يقدح الزيت ويحمر فيه البصل ثم يضاف الطماطم ويترك على النار .

٢- تتبل الطماطم بالملح والفلفل ويترك حتى تتسبك .

٣- يضاف الجمبرى والبقدونس إلى الصلصة .

٤- تقدم ساخنة مع أطباق البطاطس .

قرموط مقلي

المقادير :

- كيلو قرموط
- ملح وفلفل
- زيت للقلى
- دقيق

الطريقة :

١ – يقطع القرموط قطع متوسطة وتتبل بالملح والفلفل .

٢ – يوضع فى طاسة بها زيت ويغمر بالدقيق ويقلى فى الزيت ويقدم مع السلطة.

الطيور



الطيور

من أسهل اللحوم هضماً وتعطى قدراً كبيراً من الطاقة والطعم الشهى وهى تشمل الدجاج والأرانب والبط والأوز والحمام والديوك الرومى .

الدجاج المشوي

المقادير :

- دجاجة
- عصير ليمونة
- ثوم مدقوق
- ملعقة زيت
- بقدونس
- ملح فلفل

الطريقة :

١ – بعد تنظيف الدجاجة وتتبل بالليمون والزيت والبهارات وتترك لمدة ساعة ثم تشوى على نار هادئة وتسقى بالخيط السباق كلما احتاجت ثم توضع فى طبق مزخرف بالبقدونس .

دجاج بالدمعة

المقادير:

- دجاجة
- ٢ طماطم حمراء
- نصف رأس ثوم
- ملعقة سمن
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – تقطع الدجاجة وتترك فى الماء لتنظيفها .

٢ – تقطع الطماطم مع الثوم .

٣ – توضع الدجاجة وعليها الطماطم والثوم والسمن مع البهارات.

٤ – نرفع على النار حتى تجف ثم يضاف إليها كوب الماء حتى يتم النضج .

دجاج بالباشاميل

المقادير:

- دجاجة مسلوقة
- ربع كوب صلصة طماطم
- ٢ ملعقة سمن
- بصلة مقطعة
- ملح وفلفل
- مقدار من الباشاميل
- كوب لبن
- جبن رومى



الطريقة :

١ – تخلى الدجاجة من العظام والجلد ونضع عليها الملح والفلفل.

٢ – تحمر البصلة مع الدجاجة وتسبك على النار.

٣– توضع فى الفرن ويصب عليها الخليط ويغطى الوجه بالصلصة البيضاء ويرش الجبن الرومى حتى يحمر الوجه .

الدجاج بالكاري والأرز

المقادير :

– دجاجة
– سمن
– ٢ كوب أرز
– كوبان ماء
– بصلة كبيرة مفرومة
– ملح وفلفل
– ١ ملعقة كبيرة كارى
– ملعقة دقيق

الطريقة :

١– تعمل صلصة الكارى بالسمن الباقى من تحمير الدجاجة مع البصلة حتى يصفر لونها

٢– نضيف ملعقة الكارى مع إضافة الماء ويترك على النار حتى يغلى ثم توضع الدجاجة المحمرة وتترك على النار حتى تنضج .

٣– يوضع الأرز الناضج فى سرفيس كبير وترص عليه الدجاجة وتصب عليه الصلصة وتقدم .

دجاج بالخضروات

المقادير:

- دجاجة
- ملح وفلفل
- بصلة
- بقدونس
- نصف كيلو خضروات مسلوقة
- سمن
- كوب بهريز

الطريقة:

١- يشوح الخضار المسلوق بالزبد

٢- توضع الدجاجة فى برمة ونضع عليها الخضار مع وضع البهريز وتدخل الفرن .

٣- يجمل الوجه بالبقدونس وتقدم ساخنة .

الحمام المشوي

المقادير:

- حمامتان
- صلصة
- ملح وفلفل
- زيت

الطريقة:

١- ينظف الحمام ويشق ويدهن بالزيت ويتبل بالبهارات .

٢- يشوى على نار ويقدم مع الصلصة .

حمام محشي بالفريك

المقادير:

- زوج من الزغاليل
- ملح وفلفل
- نصف كوب فريك
- ملعقة سمن
- مستكة
- بصلة مبشورة

الطريقة:

١- يغسل الزغاليل من الداخل بالملح والفلفل .

٢- يغسل الفريك ويوضع على النار حتى يستوى ثم يصفى ويضاف إليه البصلة والبهارات حتى تنضج.

٣- تحمر الزغاليل بعد حشوها وتقدم .

طاجن الحمام بالأرز

المقادير:

- زوج زغاليل
- بصلة مبشورة
- ملح وفلفل
- ٢ كوب أرز
- ٢ كوب لبن
- ٢ ملعقة سمن

الطريقة:

١ - يغسل الأرز ويصفى .

٢ - يخلط الأرز بالبصلة والملح والفلفل .

٣- تقطع الزغاليل وتتبل .

٤- يوضع فى صينية ثم يوضع نصف مقدار الأرز ثم ترص قطع الزغاليل مع وضع الجزء الباقى من الأرز على السطح .

٥- يصب اللبن فوق الأرز ويخبز فى الفرن حتى ينضج .

رستو البط أو الأوز

المقادير :

- بطة أو أوزة
- ٣ كوب مرق
- ملح وفلفل
- سمن

الطريقة :

١- تحشى البطة أو الأوزة بالبصل .

٢- تدهن بالسمن وتوضع فى الفرن ثم نضع عليها المرقة من آن لآخر وتترك على النار حتى تغلى ثم تخفف وتقدم .

أرنب بانية

المقادير :

- أرنب مسلوق
- بيضة
- سمن
- ٢ ملعقة كبيرة بقسماط

الطريقة :

١- بعد سلق الأرنب يوضع كل قطعة فى البيض والبقسماط.

٢- وتحمر فى السمن وتقدم ساخنة .

أرنب محمر

المقادير :

- أرنب
- بصلة
- ملح وفلفل
- سمن
- ماء للسلق

الطريقة :

١ – يوضع البصلة مع التوابل فى الماء المغلى مع إضافة قطع الأرنب والدقيق ويترك النار لينضج ثم بعد ذلك يحمر فى السمن ويقدم مع بطاطس شيبسى .

الأكلات العربية



الأكلات العربية

التبولة

هى نوع من السلطة منتشر فى سوريا ولبنان .

المقادير :

– طماطم	– بقدونس
– خس	– برغل
– ليمون	– بصل
– شطا	– فلفل أخضر

الطريقة :

١ – ينظف البرغل وينقع فى ماء بارد ربع ساعة .

٢ – تقطع الخضر والطماطم إلى قطع صغيرة وتخلط باقى المقادير.

٣ – يضاف البرغل ويتبل بالليمون والملح .

٤ – يضاف الزيت والفلفل ويجمل بالخس .

كفتة داود باشا

المقادير :

- كيلو لحم ضأن أحمر
- ٣ ملاعق صنوبر
- بصلة مفرومة
- سمن
- فلفل وملح
- ٢ بصلة مبشورة
- عصير ليمونة كبيرة

الطريقة :

١- يدق كل من البصلة المفرومة والملح والبهار واللحم حتى تتكون عجينة تكور كرات صغيرة وتحمر فى السمن .

٢- تضاف الكفتة والصنوبر إلى البصل المبشور بعد تشويحه قليلاً فى الزيت ثم يغمر المزيج بالماء ويطهى على نار متوسطة.

٣- يعصر الليمون على الكفتة وتقدم مع الأرز .

السلطة الخضراء

(التركية)

المقادير :

- طماطم وخيار
- خس وجزر
- فجل أحمر
- بصل
- زيتون اسود
- صلصة فرنسية

الطريقة :

١ – تغسل هذه الخضروات وتقطع حلقات.

٢ – تدعك البصلة بالملح والفلفل الاسود .

٣ – يخلط الخليط سوياً ويتبل بالصلصة الفرنسية.

٤ – تجمل بالزيتون الأسود .

شيشبرك

المقادير :

– كيلو دقيق	– نصف كيلو لحم
– ملح وفلفل	– نصف كيلو لبن رائب
– ٢ بيضة	– نصف كيلو كبيبة بالفرن
– كسبرة	– ثوم

الطريقة :

١ – تدعك البصلة المفرومة بالملح والبهارات ثم تضاف إلى اللحم المفروم .

٢ – بعد عجن الدقيق بالماء جيداً يقطع قطع صغيرة ويوضع اللحم ثم تطبق قطعة العجين فتحصل على قطع (الشيشبرك) .

٣ – يضرب البيض ويضاف إلى اللبن الرائب المصفى ويوضع على النار حتى يغلى فيضاف إليه الشيشبرك والكبيبة.

٤ – تحمر الكسبرة والثوم فى السمن ثم يضاف إلى اللبن والمزيج

السابق ويترك على النار حتى يتم طهيه .

ملوخية لبنانية

تجهز مع الدجاجة ومع أوراق الملوخية فى السمن والبصل وإضافة الكسبرة الخضرء إلى الدقة وتصب الملوخية فى طبق كبير وتجمل بقطع الدجاج بدون عظام وتقدم ساخنة .

لحم موزة (طريقة تركية)

المقادير :

– ١ كيلو ضأن موزات	– ٥ ملاعق زيت زيتون
– بصلة	– فصا ثوم مطحونتان
– فلفل أخضر مقطع	– ملعقة صغيرة فلفل أسود
– رشة كمون	– كوب عصير طماطم
– ملح وفلفل	– عصير نصف ليمونة

الطريقة :

١ – يقشر البصل ويحمر فى الزيت ثم يصفى ويوضع فى كرات اللحم مع الماء وبقية التوابل وتوضع على النار حتى يغلى.

٢ – يحمر الدقيق فى ملعقتين الزبدة ويضاف لها نصف كوب من الماء ويقلب جيداً ثم يضاف إلى اللحم ويقلب.

٣ – يدق الثوم والنعناع الجاف ويضاف إلى اللحم ويرفع على النار ويقدم ساخناً مع الأرز المفلفل.

طبق البرغل باللحم

المقادير :

- نصف كيلو لحم ضأن
- نصف كيلو برغل
- نصف كوب حمص منقوع
- ٢ بصلة
- ٣ ملعقة سمن
- ملح وفلفل
- قرفة
- كراوية مطحون

الطريقة :

١- تغمر قطع اللحم بالماء يضاف إليها الحمص ويترك على نار هادئة حتى يغلى مع كشط الريم.

٢- يحمر البصل المبشور فى السمن ويضاف إلى اللحم الناضج.

٣- بعد غلى المخلوط يضاف إليه بقية التوابل والقرفة والكراوية والبرغل ويسوى المزيج إلى النار .

أ

كبيبة السمك

المقادير :

- كيلو سمك
- كيلو ونصف برغل
- ٣ ملعقة صنوبر
- ملح وبهارات
- كسبرة خضراء
- بصلة
- قشرة ليمونة
- ربع كيلو بصل مفروم
- نصف كوب زيت
- فلفل

الطريقة :

١ - يملح السمك بعد نزع جلده ويضاف إلية الكسبرة والبصل وقشر الليمونة بعد بشرها وبعض البهارات وكذلك البرغل بعد نقعه يخلط الجميع ويدق حتى نحصل على عجينة ناعمة أو كبيبة.

٢ - يحمر البصل المبشور فى الزيت ثم يضاف إليه الصنوبر والفلفل والملح .

٣ - تدهن الصينية بالزيت وتوضع نصف الكبيبة وتفرد فيها ثم تحشو ويوضع النصف الاخر من الكبيبة ويفرد باتساع الصينية.

٤ - تقطع بسرعة بسكين ثم يصب فوقها الزيت.

٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر .

الفطائر



الفطائر

الفطيرة المشلتتة

المقادير:

- ٢ كوب دقيق
- ملح
- سكر
- ماء

الطريقة:

١- يصب الماء إلى الدقيق مع إضافة الملح حتى تتشكل عجينة وتعجن ثم ترق وتدهن بالسمن وتطبق أطراف العجينة إلى الوسط ثم تبطط مع وضع جانب من السمن ثم تطبق الأطراف ثانية وهكذا مرات متتالية ثم يوضع الفطير فى الفرن ويرش بالسكر.

فطيرة الذرة

المقادير:

- كوب دقيق ذرة
- نصف كوب سمن
- واحد كوب سكر
- ٣ بيض
- ملعقة بيكنج بودر
- فانيليا

الطريقة:

١- يوضع السمن مع السكر ويقلب حتى يصير هشاً.

٢- يضاف البيض إلى الفانيليا ويصب إلى الخليط السابق مع وضع الدقيق ويقلب بخفة .

٣- يصب الخليط فى صينية ويساوى سطحها ويخبز وتقطع .

الفطيرة العادية

المقادير :

- كيلو دقيق
- كوب ماء للعجن
- ملح
- سمن

الطريقة :

١- ينخل الدقيق ويوضع عليه الملح وماء العجن وتدعك جيداً .

٢- تشكل عجينة يابسة وتفرد كل قطعة بالمردانة مع رش الدقيق قبل وضع العجينة ويعجن ثم تفرد ويوضع عليها السمن وتشكل بالطريقة المطلوبة .

٣- تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة .

فطيرة المربي

المقادير :

- كوب ونصف دقيق
- نصف كوب سكر
- ٤ بيضات
- مربى
- فانيليا
- نصف كوب سمن
- ملعقة بيكنج بودر

الطريقة :

١- تضاف الخميرة إلى اللبن .

٢- يضرب السمن والسكر جيداً مع البيض والفانيليا حتى يغلظ قوامها .

٣- يضاف الدقيق على الخليط السابق حتى تتكون عجينة .

٤- تصب العجينة فى صينية مدهونة وتوضع المربى على الوجه .

٥- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

البريوش

المقادير :

- ٣ كوب دقيق
- ١,٥ كوب سكر
- ٢ بيضة
- فانيليا
- قطعة خميرة
- نصف كوب زبد
- واحد كوب لبن

الطريقة :

١- ينخل الدقيق ويدفأ على النار .

٢- تدعك الخميرة بمعلقة السكر ثم تضاف إلى اللبن وبعض الدقيق .

٣- يخفف البيض والفانيليا وتعجن المكونات السابقة على بعضها حتى تتكون عجينة متماسكة .

٤- تقطع العجينة قطع متساوية وترص فى الصينية مع ترك مسافة وتغطى لتخمر .

٥- يدهن الوجه بالبيض ويرش بالسكر الخشن.

٦- تخبز فى فرن حتى يحمر وجهها .

فطيرة اللبن

المقادير :

- كوب نصف دقيق
- نصف كوب لبن
- ملعقة سمن كبيرة
- بيضة
- ذرة ملح
- قطعة خميرة

الحشو :

زبيب + سكر أو سودانى مفرى .

الطريقة :

١ – تذاب الخميرة فى اللبن مع إضافة نصف كوب دقيق وتغطى تخمر .

٢ – تسيح السمن وتضاف للخليط الخميرة مع الدقيق ويقلب ويعجن ثم يغطى .

٣ – تفرد العجينة رفيعاً وتحشو وتلف كالمنديل وتوضع فى صينية .

٤ – تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

عيش توست

المقادير:

- ٤ كوب دقيق
- ١ كوب لبن أو ماء
- نصف كوب سكر
- ٣ بيضة
- ٢ ملعقة زبدة
- قطعة خميرة .

الطريقة:

تخلط جميع المقادير مع وضع ذرة الملح ثم تترك لتخمر وتعمل على هيئة دوائر وتدخل الفرن حتى تمام النضج.

فطيرة البرتقال

المقادير:

- ٣ بيضات
- بشر وعصير برتقالتين
- ٢ ملعقة سكر ناعم
- ملعقة من فتات كعك
- ثمن كيلو زبد

الطريقة:

١- يدعك الزبد مع السكر جيداً مع إضافة صفار البيض ويقلب جيداً .

٢- يضاف بشر وعصير البرتقال وفتات الكعك .

٣- يخبز الخليط فى فرن متوسط الحرارة .

الرقاق

المقادير :

- كيلو دقيق
- ملح
- ماء للعجن

الطريقة :

١ - يعجن الدقيق بالماء المذاب فيه ذرة الملح حتى نحصل على عجينة يابسة ثم تقطع إلى قطع متساوية .

٢ - تفرد كل عجينة بالمردانة ويستخدم حسب الرغبة ويخبز فى الفرن حتى يصفر لونها .

رقاق باللحم

نفس الطريقة السابقة وتوضع فى الوسط ويكمل برقات الرقاق مع ملعقة السمن ويدخل الفرن .

بوريك بالجبنة

المقادير :

- ٢ كوب دقيق
- نصف كوب سمن
- نصف كوب لبن
- ٢ بيضة
- ملعقتين بيكنج بودر
- للحشو جبنة بيضة أو عصاج

الطريقة :

١ – تخلط جميع المقادير خلط جيد ثم تفرد العجينة بوجه الكوب ثم نضع الجبنة فى الوسط ويطبق كل واحدة وتشق بالسكين ويدهن الوجه بالبيض وتدخل الفرن .

تجميد الخضروات

تجميد الأطعمة

التجميد من الوسائل المفضلة فى حفظ الأطعمة بحالة جيدة اذا طبق بالطريقة السليمة للخضروات والفاكهة واللحوم والأسماك والطيور.

فعملية تجميد الاطعمة تساعدك على توفير وقتك وجهدك واليكى ارشادات هامة يجب مراعاتها:

١- احصلى على الأطعمة الخالية من العطب أو الفسادة حتى تجمد خالية من الكائنات الدقيقة التى تؤدى الى سرعة فسادها.

٢- اعتنى بلف الأطعمة وبعزل الهواء عنها تماماً .

٣- راعى التنسيق داخل الفريزر حتى يسهل عليكى الحصول على ماتريدين بسرعة .

٤- جزئى الأطعمة حسب احتياجاتك لها حتى لاتحصلى على أكثر أو أقل مما تحتاجين اليه وأيضا لحاجة اسرتك الى الكمية المعتاد عليها بسهولة .

٥- اتركى مسافة بين الاناء الموضع بداخله عصائر أو سوائل حتى يتم تجميدها سائله .

تجميد البامية

١ – تنقع البامية .

٢ – تعرض البامية لبخار الماء أو تترك لمدة ١٠ دقائق .

٣ – تغسل بماء بارد وتترك لتبرد.

٤ – تعبأ فى اكياس نايلون وتجمد فى الفريزر لحين استخدامها .

تجميد البسلة

١ – تقشر وتنزع الحبوب .

٢ – تسلق فى ماء مغلى ٥ دقائق أو تعرض لبخار الماء.

٣ – تشطف بالماء وتصفى وتترك حتى تبرد .

٤ – تعبأ فى اكياس نايلون وتجمد فى الفريزر لحين استخدامها .

تجميد الملوخية

١ – تنقع أعواد الملوخية فى الماء وتغسل جيداً مع تعرضها لبخار الماء .

٢ – تفرد الملوخية فى الهواء حتى تجف يومين فى الشمس .

٣ – بعد تمام الجفاف تفرك باليد لفصل الأعناق .

٤ – نعبأ فى علبة أو أكياس نايلون لاستعمالها .

تجميد ورق العنب

١ - يسلق ورق العنب.

٢ - يقطع الساق.

٣- يوضع فى مصفاة للتخلص من الماء.

٤- يوضع فى اكياس محكمة الغلق .

٥ - ويوضع فى الفريز لحين استخدامة .

تجميد الجوافة

١ - تغسل الجوافه جيداً.

٢- تقطع الى نصفين .

٣- التخلص من البذر الداخلى .

٤- رش قليل من عصير الليمون عليها .

٥- توضع فى اكياس محكمة الغلق لحين تناولها .

كذلك الكمثري

دون أن ينزع قلب الكمثرى ولكن يوضع عليها عصير الليمون فقط.

تجميد البازلاء والفاصوليا

١ - اختارى منها السليم بدون أى عطب فى الأوراق .

٢ - توضع فى مصفاة أو قطعة من القماش الشاش وتترك فى الماء المغلى دقيقيتن وراعى أن تكون الكميه الموضوعة فى الماء المغلى قليله وذلك حتى لاتعمل الكمية الكبيرة على خفض درجة حرارة الماء المغلى .

٣ - تنشل الخضر وتترك لتبرد وتصفى من الماء المغلى وتترك دقيقتين .

٤ - توضع فى أكياس حسب الرغبة والكمية المناسبه.

٥ - تغلق الاكياس جيداً للتخلص من الهواء الموجود بها .

تجميد الجزر

اتبعى نفس هذه الخطوات

تجميد السبانخ

١- اختارى السبانخ زاهية اللون الاخضر الناصع .

٢- تغسل جيداً ثم تقطع حسب الرغبة .

٣- لاتوضع مباشرة فى الماء المغلى ولكن اتركيها فى مصفاة على بخار الماء فقط مع تقليبها لمدة ٣ دقائق .

٤- تترك لتبرد ثم تعبأ فى الأكياس .

تجميد الليمون

١- اعصرى الليمون ثم يصفى

٢- ضعى العصير فى إناء مكعبات الثلج أو إناء من الصاج به مكعبات حتى يسهل عليكى نزعها .

تجميد الثوم

١- اختارى الجيد ويقشر وتحفظ فى اكياس صحيحة فى الفريزر .

أو طريقة اخرى

عند ظهور الثوم الأخضر يقشر ويفرم و يخلط مع قليل من الملح ويعبأ فى عبوات صغيرة من البلاسيتك لحين استخدامها .

والآن وبعد أن عرفتى طرق تجميد لأنواع من الخضروات لعلكى لاحظت أن معظمها يوضع فى ماء مغلى قبل تجميدها فهل تعرفين السبب لأن الهدف من ذلك هو تأخير نشاط الانزيمات والتغيرات الكيميائية التى تؤدى إلى فساد وتلف الاطعمة خلال فترة الحفظ.

تجميد الخضروات والفاكهة يساعدك على اختصار جهدك ووقتك وايضا يحميكى من تقلبات الاسعار من وقت لآخر ويوفر لكى الذهاب الى السوق يوميا يساعدك على طهى الاطعمه فى غير مواسمها .

كيف تحتفظين بالمأكولات داخل الثلاجة

١ – تغسل الخضر جيداً وتنزع منها التالف مع مراعاة الجفاف التام قبل وضعها فى الثلاجة ثم يلف بورق نظيف ويوضع فى أكياس داخل ادراج الثلاجة او خارجها .

٢ – عند وضعك للسمك فى الفريزر فيجب ان يوضع فى اكياس بلاستيك لمنع تسرب رائحة لباقى المأكولات مع عدم الاحتفاظ بالسمك مدة طويلة داخل الفريزر حتى لايفقد قيمته ويتحلل .

٣– راعى التغطية الجيدة للمأكولات داخل الثلاجة للمحافظة على سلامتها وطعمها .

المربات والمخللات

اذا كنتى تريدين الحفاظ عليها لمدة طويلة راعى عدم وضعهم فى الثلاجة .

المعلبات

فرغى محتوياتها داخل اوان من الزجاج عند فتحها حتى تحفظ فى الثلاجة لمدة طويلة وبطريقة سليمة .

٦- استعمال الملح والخل على الخضروات يمنع عنها نمو البكتريا والفطريات .

قشر البرتقال

يمكنك الاستفادة منه بدلا من الفانليا عن طريق غسل القشر وبشرة بالمبشرة ثم اضافة قليل من السكر ويحفظ فى علبة محكمة الغلق لحين الاستخدام .

قشر الرمان

يمكنك استخدامه كمادة قابضة فى حالات الاسهال .

قشر اليوسفي

يمكنك استخدامه فى عمل المربى.

قشر الليمون

يمكنك استخدامه ايضا كبديل لاستعمال الفانيليا.

بقايا الخبز

استعمليها فى الفته أو البقسماط بعد الطحن .

بعض الأكلات الأجنبية

بعض الأكلات الأجنبية

السلطة الروسية

تتكون من الجزر واللفت والبسلة الخضراء المسلوقة وخيار مخلل وبقدونس ومايونيز والخس والصلصة الفرنسية.

الطريقة :

١- يفرش الحمص فى الطبق ثم تخلط بالمقادير السابقة مع الصلصة الفرنسية والخل والشطة والفلفل والملح.

٢- يضاف المايونيز ويرش فوقه البقدونس ويزين بالخيار .

٣- احيانا يضاف للخليط بعض قطع اللحم أو الدجاج وشرائح التفاح .

السلطة الايطالية

المقادير :

تتكون من طماطم وخيار وبيض مسلوق وفلفل أحمر مع صلصة المايونيز والبقدونس والانشوجة .

الطريقة :

١- يقطع الخيار حلقات ويفرش فى الطبق وترص عليه دوائر البيض المسلوقة ويرش عليه المايونيز والفلفل الأحمر ويزين بالانشوجة .

٢- ترص حلقات الطماطم فوق الخيار ويجمل بالبقدونس .

الصلصات

الصلصة الانجليزية

المقادير :

- صفار ٢ بيضة مسلوقة
- نصف كوب كريمة
- نصف ملعقة صغيرة مستردة خل
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – ينخل صفار البيض ثم يتبل.

٢ – تضاف الكريمة تدريجياً مع التقليب .

٣ – يضاف الخل لتحصل على القوام المناسب.

الصلصة الفرنسية

المقادير:

- ٢ ملعقة زيت سلطة
- ملعقة خل أو عصير ليمون
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ – يخلط الزيت والملح والفلفل .

٢ – يضاف إلى خليط الخل أو عصير الليمون مع التقليب حتى يغلظ القوام.

٣ – وهى تستخدم كثيراً مع السلطات .

الصلصة الهولندية

المقادير :

- نصف كوب زبد
- صفار ٣ بيضات
- ملح
- ملعقة ونصف عصير ليمون
- ٤ ملعقة ماء مغلى

الطريقة :

١ - يضرب صفار البيض داخل اناء واسع به ماء مغلى عندما يبدأ البيض فى التجميد يضاف الماء الساخن بالتدريج مع ضرب البيض ثم تسيح الزبدة على نار هادئة .

٢ - يضاف عصير الليمون الدافئ إلى البيض ويرفع على النار ويضرب المزيج بمضرب البيض ثم يضاف الزبدة مع الاستمرار فى الضرب ثم يضرب التوابل مع التقليب .

الصلصة السويدية

المقادير :

- صفار ٢ بيض نيئ
- صفار ٢ بيضة مسلوقة
- كوب ونصف زيت سلطة
- نصف ملعقة صغيرة مستردة
- ٣ ملعقة خل
- ملح وفلفل

الطريقة :

١ - ينخل صفار البيض المسلوق ويضاف إلى صفار البيض النيئ بعد تقليبه.

٢ - يضاف للبيض زيت السلطة نقطة نقطة مع التحريك الدائم ثم تتبل بيضة المقادير مع التقليب وتقدم بعد أن تبرد (تستخدم للحوم والطيور الباردة والساخنة) .

الصلصة النورماندية (للسمك)

المقادير :

- ملعقة زبد
- ٢ كوب بهريز سمك
- ملعقة دقيق
- ٣ بيضات
- ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ - تنفذ الصلصة البيضاء بالدقيق والزبد والبهريز ثم تبرد.

٢- يضاف صفار البيض ويعاد تسخينها دون غليانها ثم تنزع الصلصة من على النار وتترك خمس دقائق ثم يضاف إليها عصير الليمون ثم تصفى .

الصلصة الالمانية

(للطيور واللحوم والسمك)

المقادير :

- ٢ كوب بهريز
- صفار ٢ بيضة
- ملعقة دقيق
- قليل من جوز الطيب المبشور
- ملعقة كريمة
- ملعقة زبد
- ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة :

١- تعمل صلصة بيضاء بالزبدة والدقيق والبهريز وتغلى ثم يتبل وتترك لتبرد قليلا .

٢- تضرب الكريمة بصفار البيض ويضاف لهما الصلصة مع التقليب ثم تتبل بجوز الطيب والملح والفلفل.

٣- يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ قوامها ثم يضاف عصير الليمون وتصفى الصلصة.

الصلصة الاسباتيولية

المقادير :

- ربع كيلو من لحم العجل
- بصلة
- كرفس
- ربع كيلو دقيق
- لتر من المرق
- بقايا دجاج او أوز أو حمام
- ورقة غار
- ٣ فصوص ثوم
- ٢ حبة فلفل اسود
- جزرة
- ملح
- ٤ ملعقة زبد
- ربع كيلو عصير الطماطم

الطريقة :

١- تحمر الخضروات المقطعة فى بعض الزبد.

٢- تضاف بقايا الطيور واللحم والقرنفل والفلفل ويقلب حتى يحمر قليلاً ، ثم يصفى الزبد.

٣- يضاف المرق والطماطم وتترك على النار لمدة ساعة مع إزالة الريم أولا بأول .

٤- تسيح الزبد فى إناء آخر ويحمر فيه الدقيق ويضاف إلى المرق تدريجياً .

الصلصة اليابانية

الطريقة :

خليط من مطحون حبوب الصويا والقمح والملح والفلفل وتستخدم بدلا من التوابل والملح وتضاف إلى كثير من الاطعمة .

شرائح اللحم الاسبانية

المقادير :

- ٤ شرائح بفتيك
- ٤ ملاعق دقيق
- بصلتان مقطعتان دوائر
- نصف ملعقة فلفل
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقة ملح
- نصف ملعقة صغيرة بقدونس

الطريقة :

١ - تطرق قطع البفتيك وتتبل وتغطى بالدقيق .

٢ - تذاب الزبد فى طاسة على نار قوية وتحمر شرائح اللحم حوالى ٤ دقائق على الوجهين ثم ترفع من الزبد .

٣ - توضع بعدها دوائر البصل بعد تغيتها بالدقيق وتقلى ثم تصفى وتوضع على شرائح اللحم وتقدم .

الطرب الايطالي

المقادير :

- ٦ قطع اسكالوب عريضة ورقيقة
- ٢ ملعقة كبيرة خل
- ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- بيضة
- نصف كيلو لحم مفرومة معصجة
- ملح وفلفل

الطريقة :

١- تتـــبل قطع الاسكالوب فى الخل والملح والفلفل مـــدة ٣ ساعات.

٢- يخلط اللحم المعصج بالبضة ثم تشوح بعد الربط فى مقدار كافى من زيت الزيتون . يمكن الشواء على الفحم أو التقليب فى الزيت حسب الرغبة .

٣- على أنقدم الطرب الايطالى بجانب بطاطس محمرة .

العجة الاسبانية

المقادير :

- ٢ طماطم صغيرة
- بصلة صغيرة
- ٤ بيضات
- حبة بطاطس
- ملعقة حبوب بسلة مسلوقة
- ملعقتين زيت زيتون

الطريقة :

١- تقشر الطماطم وتفرم وتنزع بذورها.

٢- تفرم البصلة والبطاطس فرماً ناعماً.

٣- يخفق البيض وتضاف إلى الخضر وملح وفلفل .

٤- تسخن الزيت فى طاسة ويصب مزيج البيض فى الطاسة ويترك على النار ثلاث دقائق ثم ترفع الطاسة على النار ويوضع تحت الشواية فى الفرن لكى يحمر سطحها . ثم تزلق العجة من الطاسة بخفة إلى الطبق وتقدم .

بطاطس محمرة بالطريقة الامريكية

المقادير:

- كيلو بطاطس
- زيت

الطريقة:

١ - تقشر البطاطس وتقطع شرائح مستطيلة وتنقع فى الماء البارد لمدة نصف ساعة ثم تحمر فى الزيت مرة أخرى ويعاد وضع البطاطس الطرية فيه وتقلى مدة ثلاثة دقائق حتى تصبح ذهبية اللون

صينية بطاطس فرنسية

المقادير:

- كيلو وربع بطاطس
- ٣ كوب لبن
- نصف كوب كريمة
- كوب زبدة
- ملح وفلفل

الطريقة:

١ - تقشر البطاطس وتقطع حلقات متساوية وتغسل بالماء.

٢ - ترفع فى طاجن من الفخار مدهون بالسمن ويوضع مقدار البطاطس على أن يغطس باللبن ويوضع اللازم من الملح والفلفل.

٣ - يوضع الطاجن على النار الهادئة مدة نصف ساعة .

٤ - يضاف إليه مقدار الكريمة وكمية الزبد ويوضع فى الفرن لمدة ساعتين ونصف مع إضافة باقى الكريمة على الوجه ويقدم ساخن

الفهرس



محتويات الكتاب

اللحوم

بعض الأكلات الاجنبية